Na scestí

Off the road

www.offtheroad.cz

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

TÉMA Hry

POČÍTAČOVÉ HRY
HRANÍ ROLÍ
DIVADLO HROU A LÉČBA DIVADLEM
Umělecké duo VESELÁ TRDLA

Dětské hry z minulého století

RECENZE

PC HRA HELLBLADE
KNIHA JAK SI LIDÉ HRAJÍ

UMĚNÍ

MILAN TOMÁŠEK

NÁŠ ČLOVĚK

Zdeněk Císař

SRPEN 7 / 2022

Na scestí

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

SRPEN 7 / 2022

Editorial

Hry hraju už od malička. Jsem z té generace, která ještě zažila blbnutí venku s kamarády na hřišti či na pískovišti. A také jsem z té generace, která zažila prvotní počítačové hry, nástup internetu a nové herní konzole. Dá se říct, že si hraju rád. A i toto číslo časopisu je pořádně hravé. Doufám, že se čtení o hrách bude líbit…

– Pavel Oulík

Obsah

TÉMA / HRY 5

6 **VESELÁ TRDLA**
Rozhovor Tomáše Vaňka s Olgou Veselou a Martinem Trdlou

12 **HRANÍ ROLÍ ANEB JAK SI VYTVOŘIT MASKU PŘÍMO NA TĚLO**
TEREZA SAXLOVÁ

15 **DĚTSKÉ HRY Z MINULÉHO STOLETÍ** *KATEŘINA MÁLKOVÁ*
19 **POČÍTAČOVÉ HRY** *MICHAL KAŠPAR, PAVEL OULÍK*
22 **JAK NIC NEBRAT VÁŽNĚ ANEB IMPROVIZACE A SPONTÁNNOST V ŽIVOTĚ** *LIAMREN XIII*
24 **DIVADLO HROU A LÉČBA DIVADLEM** *TEREZA SAXLOVÁ, MIRKA FŮROVÁ*
27 **VNITŘNÍ DOSPĚLÝ** *TEREZA SAXLOVÁ*
28 **ROZHOVOR SE STREAMEREM JILLDENEM** *KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ*
31 **ŽIVOT JAKO HRA V KONTEXTU NESMRTELNOSTI DUŠE**
KATEŘINA MÁLKOVÁ
33 **O HRÁCH A ŽIVOTĚ** *ZDENĚK CÍSAŘ*

RECENZE 34

34 PC HRA **Hellblade Senua's Sacrifice**
36 KNIHA **Jak si lidé hrají - Eric Berne**

UMĚNÍ 38

38 **MILAN TOMÁŠEK** Garážníci ti dají co proto

NÁŠ ČLOVĚK 44

44 **ZDENĚK CÍSAŘ**

TVORBA 47

48 **ALANU TURINGOVI** *ADÉLA RICHTEROVÁ*
50 **DROGY MU SPUSTILY PARANOIDNÍ SCHIZOFRENII, NYNÍ UŽ SKORO TŘI ROKY ABSTINUJE, ALE „HLASY“ ZŮSTALY**
IVAN BŘEŠŤÁK
52 **TALENT** *MICHAL KAŠPAR*
53 **NO JSEM** *TOMÁŠ VANĚK*

NÁZORY 54

54 **O PERNÍKOVÉ CHALOUPCE** *JOSEF GABRIEL*

ZÁŽITEK 56

56 **NARODILA JSEM SE DVACETPĚTKRÁT** *ERIKA VYNÁHLOVSKÁ*

TÉMA / HRY

MALBA ***MILAN TOMÁŠEK***

FOTO **JAKUB VOLNÝ**

VESELÁ TRDLA

Výtvarnici **Olgu Veselou** a básníka **Martina Trdlu** můžete potkat třeba každý druhý rok na 1.Libereckém festivalu poezie, který pořádají. Nebo si můžete najít některé z jejich performancí na internetu. Co si ale v hloubi duše opravdu myslí, to si můžete přečíst jen u nás v *Na scestí*...

Jsou nějaké věci, které považujete ve svém životě za svaté, silné přelomové zážitky nebo náhlá prozření?

Satori přišlo v okamžiku, kdy po nás bytová správa chtěla, abychom řádně označili zvonek u vchodu do našeho domu. Vzali jsme psací stroj a začali vyťukávat písmena Veselá Trdla… Do té doby jsme si neuvědomili, jak moc nás spojení našich příjmení definuje, a napadlo nás, že bychom mohli tvořit i společně.

Kdybyste se mohli věnovat jen tvorbě, z finančních a jiných podobných důvodů nemuseli pracovat, rozhodli byste se pro to?

Tvorba není odpočinek, naopak někdy relax zažiješ v zaměstnání. V čem a jak žijeme, ovlivňuje to, co tvoříme. Narodili jsme se do určité průměrné sociální skupiny, která chodí do práce, hospody, se psem, bydlí v pronajatém bytě… To, co člověk může, nebo nemůže, nerozhodují vždy jen finance. Ukazatel je však před námi, zkoušíme ho najít.

Jaký je váš pohled na šílenství? Zažili jste něco podobného, jak se díváte na nás šílence?

Když nejde o život a snížení jeho kvality, tak podle nás šílenství naráží na jádro všehomíra. Někdy si říkáme, „musíš se zbláznit, aby ses nezbláznil.“ Podobné stavy jsme spolu zažili a pokud budeme parafrázovat J. H. Krchovského– nyní si je pomáháme hlídat v únosných mezích. Mezi vámi šílenci, pokud to chceš dělit na my a oni, máme dobré přátele.

Jiný druh šílenství, a to co nás k zešílení přivádí, je naše konzumní společnost a vše z toho vyplývající...

Co považujete v současné české kultuře za největší hrozbu a co naopak za nejkrásnější příslib?

Na první polovinu otázky odpovídáme posledním souvětím předešlé odpovědi. Největším příslibem je to, že se na kulturu v tomto balastu ještě všichni nevykašlali a nespáchali hromadnou sebevraždu.

Je umělec, na kterém se fakt neshodnete? Někdo, koho jeden z vás nesnáší, a druhý třeba obdivuje?

Občas se pouze pohádáme na téma Milan Knížák...

Jaký je váš pohled na koktejl veřejného, pracovního a osobního života? Měly by se prolínat, nebo spíš oddělovat?

Ten koktejl si sice sami mícháme, ale nemáme pro jeho výslednou chuť logické vysvětlení. Z jednoho tajného zdroje máme pouze zprávu o tom, že jsme podivuhodná dvojčata.

Litujete něčeho ze svých osobních životů, něčeho třeba v dospívání a rané dospělosti?

Shodneme se, že jsme se v minulosti mohli chovat k některým lidem lépe a snažit se jim lépe porozumět. Z každé situace však získáš zkušenost, a pokud přejde v uvědomění, tak je pak na tobě, zda to budeš opakovat, nebo se z toho poučíš. Není to ovšem nic jednoduchého.

Máte-li nějaký návratný motiv neshod nebo naopak společnou radost, je možné se o ně podělit?

Milan Knížák a náš pes Ema.

Olga Veselá a Váchalova třešeň

Ójo, ve své nedávné úvaze jsem tvou tvorbu charakterizoval slovy: vtip a archetyp. Přijde ti to výstižné?

Já nad tím úplně nepřemýšlím, co znamená to, co dělám, prostě to dělám. Ale vlastně asi ano, lépe bych to neřekla. Připomněl si mi tím výrokem knihu Totem a tabu od S. Freuda, která mi před lety dost zamotala hlavu. V knize se rozebírá například sen a vtip. Lidé jezdí do vesmíru, klonují orgány, ale vědecké vysvětlení pro to, že někdo řekne nevědomě něco, čemu se zasměje pět lidí okolo, není. To samé se týká snů. Archetyp také nemáme zapsaný v rodném listě...

Jak vnímáš to, co je ti nejvlastnější. O co, kdybys přišla, tak by byl s uměním konec?

Umění nebo spíš proces tvorby jsem si identifikovala jako identitní. Takže až bude konec mě, tak bude konec i s mým uměním. Nejvlastnější je mi technika rytí a obtiskávání, ale kdybych „nedejbože" přišla o rydla nebo barvy a další vybavení, tak mohu obtiskávat třeba sebe do písku či bláta. Jeden moudrý muž mi jednou řekl, že vytvořit dílo by mělo být jako nakreslit kruh do písku, který pak rozfouká vítr.

Škrty

Nejbližší zubař,
jenž přijímá nové pacienty,
je v západním Burundi.
Chceš-li si vydělat na sdílenou sklepní kóji,
musíš se dožít minimálně 187 let.
Doma jsi týden nesplách WC
a víš, že už se nikdy nepodíváš
ani do sousedního okresu.

Marketéři a David Koller
si nad tebou zoufale vaří mozky,
aby zase odvedli pozornost věrným strašákem
zasranejch komunistů.

Globalizace

Nikdy jsme si nebyli blíže.

Tvá fotka z božího výletu s miláčkem sousedí s výzvou jakéhosi Pákistánce, vyzývajícího k řezání hlav bezvěrců.

Přesto ti připadá, že tvůj pokoj je den ode dne užší.

Kdybys mohla přepracovat třeba svou malbou, ale i zásahy jiných lidí, nějaké místo v ČR v umělecký artefakt, jaké by sis vybrala a jak bys s ním naložila?

Dáváš mi spoustu místa pro fantazii a já se nějak neumím zasnít, takže odpovím zase trochu reálně. Asi před třemi lety jsme šli stezku putování Anny Mackové a Josefa Váchala mezi Jičínem a Radimí. Velmi jsem se těšila na zastavení u třešně nebo jejího torza, pod kterou spolu sedávali. Když jsme přišli na místo. Třešeň byla pokácená a už značně shnilá na společné hromadě s posečenou trávou. Bylo mi líto, že na tom místě nezůstala alespoň nějaká připomínka. Tak jsem si odvezla z místa jednu velkou větev. Kůru, kterou jsem z ní stáhla jsem rozdrtila na prach a mám ji uskladněnou. Chtěla bych na místě původní třešně vysadit, pokud to bude možné, třešeň novou a ku příležitosti vysazení vytvořit tisk, obraz či vícero artefaktů a jako medium použít prach z kůry té původní třešně. Už jsem podnikla nějaké kroky, ale ještě to nějakou dobu potrvá.

Můžeš popsat nějaké milníky, například věci, co jsi pochopila a co ti pomohly vyvíjet se v tom, co děláš?

Absolutní rezignace na úspěch (odposlechnutá definice punkové kultury). Pochopení, že se nelze srovnávat s Michalangelem, který ve dvaceti šesti letech začal pracovat na soše Davida. Rok života na ulici ve Španělsku, kde jsem si sebe sama vyzkoušela v situacích, které mi běžný život nepřipravil a ve kterých jsem dle svých měřítek obstála. A v neposlední řadě pro mě bylo zásadní absolvování ročního sebezkušenostního kurzu: „Kompetence ke kontaktní práci“, který vedou už roky skvělí lektoři a terapeuti Eva Janků a Michal Zahradník.

Máš nějaké umělecké vzory nebo jsi třeba v minulosti měla?

Je mi blízká odvaha, takže když jsem na střední slyšela o škole Bauhaus, úplně jsem se do ní zbláznila. Celá ta idea, koncept. Potom určitě Art Brut. A konkrétní lidé? Pokud bych měla jmenovat, tak to jsou díla nebo i části děl od umělců z různých dob. Natažený provaz praku Davida od Gian Lorenzo Berniniho, dřevoryty Josefa Váchala, obrazy Paula Kleeho nebo třeba Edwarda Hoppera. Ze současných umělců Krištof Kintera nebo skvělá Kateřina Barabášová. Čím dál víc se mi líbí sociální grafika. Tyto a spoustu dalších beru za vzory ne ve smyslu“ být jako oni“, ale být „sama sebou“ jako oni.

Část působení tebe a Martina předpokládá určitou performanci. Jak se v tom cítíš? Považuješ to taky za umělecký počin, nebo si víc vážíš věcí, které jsou doma a které tvoříš v hlubší samotě?

Autorské čtení Martina považuji určitě za umělecký počin. Naše společné performance neboli poetické akty, jak je nazýváme, jsou na úplném začátku a náš záměr je spíš přiblížit poezii a její poselství lidem a zároveň upozorňovat na společenská témata, která nás pálí. Nevytvářet další intelektuální baštu, ale vrátit se k lidové satiře či frašce. Při společných performancích si hraju spíš na oživlou rekvizitu, a to mě baví. Čas trávený vytvářením návrhů, tisknutím a vůbec přeměňováním myšlenky v realitu je pro mě magický a svatý a vážím si ho dá se říct nade vše.

Jaká jsou tvá oblíbená témata?

Pokud myslíš témata umělecká, tak ráda pracuji se symboly a hýbáním s jejich vyobrazením a významy.

Snové výjevy podvědomí spojené s realitou či vlastními zážitky. Výjevy z různých prostředí. Existenciální krize. Fascinuje mě fenomén karet. A lidová pořekadla a přísloví.

A jaké téma bys ráda zpracovala do budoucna?

Ráda bych se pustila více do sociálních témat. Témata jako problémy s bydlením, levná práce, moc, prohlubující se propast mezi lidmi, omezování přístupu ke vzdělání ad. mi byla blízká vždy, ale na angažované umění jsem si netroufla. Teď nějak cítím, že už bych mohla udělat nějaký výstup, jestli to ovšem ustojím.

Do almanachu jsi vytvořila spoustu linorytů lidí v plynových maskách. Neměla jsi z toho pak špatné spaní?

Právě naopak práce na almanachu byla opravdu krásná i když časově náročná. Těším se na práci na jeho druhém díle, který vyjde příští rok. Spaní jsem měla také výborné, jelikož to bylo v době, kdy jsem byla zaměstnaná jako streetworker, tak jsem chodila půl dne všude možně. Kolem sedmé večer, když jsem přišla domů, jsem si sedla, kreslila a ryla někdy i přes půlnoc, takže jsem potom spala, jak když mě do vody hodí. Plynová maska měla simulovat masku mimozemšťana. Žádný skrytý význam tam nebyl. Paradoxní situace nastala, když jsme k festivalu točili krátká videa, jako upoutávky. Natáčeli jsme třeba v pražském metru, v žižkovském tunelu, v hotelu atd., v tu dobu, v r. 2019, na nás všichni koukali, jak na blázny. O rok později byl tento outfit už běžný. Jestli někdy mívám špatné spaní, tak spíš z lidí než z mimozemšťanů.

Autocenzuru Martin Trdla nepěstuje

Kdy jsi poprvé začal psát. Kdy se objevil tvůj hlas, tvoje poetika?

Psát jsem se naučil cca rok před nástupem do první třídy základní školy. První jakési pseudoliterární pokusy ovšem datuji do nějakých mých jedenácti, dvanácti let věku. Pak jsem psal asi do roku 2005 strašlivé a jalové juvenilie, potom až do roku 2015 netvořil poezii vůbec a vrhl se na psaní písňových textů. Poté to opět přišlo, odněkud začaly do mě zase pršet básně, a tady někde se dá mluvit o zárodcích mé dnešní poetiky.

A není to konečný hlas, konečná poetika? Myslím si, že je to, co píšeš, hodně vtipné a hodně dobré, kam tedy dál?

To netuším. Poezie může navždycky odejít i navždycky zůstat. Kam dál taky nevím. Neplánuji si nějaké mety, koncepty, experimenty. Když mě poezie přepadne, vychrlím ji na papír.

Z tvé knihy citují všemožné lifestylové časopisy od Reflexu po Vlastu. Je to tak? A pokud ano, co to pro tebe znamená?

V Reflexu se něco objevilo, ve Vlastě zatím ne, beru to tedy jako výzvu. Pár ukázek z mé tvorby otiskli třeba v magazínu Hospodářských novin nebo v MF DNES. Lhal bych, kdybych řekl, že mě to nechává chladným, že mi to nedělá trochu dobře. Líbí se mi na tom, že se lidé najednou a nečekaně setkají s poezií v periodikách, v nichž se řeší rady, co si vzít na dovolenou, jak uspokojit jiné pohlaví a jaká je ve skutečnosti Hanka Kynychová. Může to být pro někoho třeba i šok a já mám malé, cílené šoky směrem ke čtenářům rád.

Jaký je stín cynického komentátora Martina Trdly? Jsou věci, které jsou pro tebe nebezpečné, tajemné nebo nedotknutelné? Bojíš se někdy sám sebe?

Stíny mě pronásledují neustále. Je spousta věcí, které mi způsobují úzkost. Ovšem mám takovou zásadu, že v poezii se nesmím těmto věcem, hrůzám, tajemnostem a tutlanostem bránit. To by byla autocenzura a já se snažím o autentičnost. Jak jsem kdysi napsal v jedné básni: „Už jen můj strach mi statečně kryje záda."

Není ti líto, že nepoučení čtenáři nedokážou najít v básních to, co by jim třeba zprostředkoval tvůj přednes?

Čtení autora a autorské čtení jsou dvě disciplíny nad jedním textem. Doplňují se. Jsou autoři, kteří mají skvělé básně, ale neumí je na veřejnosti sami prodat anebo opačně. Někdy se to sejde obojí v tom dobrém i špatném smyslu. Abych odpověděl na tvoji otázku – líto mi to není, ale myslím si, že v mém případě, pokud lidé čtou moje texty jen na papíře či obrazovce, přichází při tom o jakousi mírnou nadstavbu. I proto mi koncem léta vyjde audiosbírka básní nazvaná Střeček.

O plánech do budoucna

Máte za sebou dva velké festivaly, almanach, spoustu videí a dalších literárních čtení nebo jiných pořadů. Co je vám na roli organizátorů uměleckého života milé a bez čeho byste se naopak obešli?

Líbí se nám spojovat zajímavé lidi na jednom místě, v jednom čase, kteří by se třeba společně nemuseli nikdy setkat. A to samé platí i u diváků. Společnost je nastavena na variantu Hvězda a pak všichni ostatní, ale my ty hvězdy vidíme i mezi „obyčejnými" lidmi. A bez čeho bychom se obešli? Bez planých slibů, keců a byrokracie.

Co vás baví? Cestujete třeba rádi?

Baví nás toho spousta, ale zrovna cestování nás společně nabíjí asi nejvíce. Nejvíc si ho užíváme, protože při něm jsme opravdu spolu všemi smysly. Máme už sedmý „deník lásky", které vždy vozíme s sebou. Do něj kromě rozličných artefaktů z cest vkládáme také různé hlášky, kuchařské a knižní výzvy, autogramy lidí, kteří nás zaujali (od šatnářky v divadle až třeba po Krištofa Kinteru) apod. A také jsme v souvislosti s cestováním založili jednu z našich tradic – vždy po skončení 1. libereckého festivalu poezie odjíždíme do měst, jejichž název začíná na Li-. Zatím jsme byli v Litomyšli a v Litoměřicích. Napříště se chystáme do Litovle.

Ve tvém pokoji je ještě jeden pokoj

Na šňůrách rozkvetly ponožky.

Klekánice s nordic walkingovými holemi v pařátech
rozměřují perimetry budoucích záhonů,
obleva zapřáhla leták:
Do Amazonu nově sváží i z Terezína.

Spotřebiče se namáhají projevit jemnocit,
podivní Kozinové vylezlí z rejdišť
pod okny vytrubují drobné kletby.

Samotář v 2+kk pod tebou
za pomoci ohyzdných pejorativ
usměrňuje televizní debatu,
koučuje sportovní reprezentace.

Mžouráš na reprodukci
Munchova výkřiku,
usrkáváš čaj,
co se jmenuje Celkové záněty.

Vlastníš pocit,
že jsi něco oddálil
a jiné se přiblížilo.

Březen začíná úpět falzetem.

Jakým způsobem se navzájem podporujete i ve věcech, které jsou čistě oblastí zájmu toho druhého?

Jednou jsme si řekli, že pro sebe budeme jistotou a ne samozřejmostí. To mimo jiné znamená, že se snažíme si navzájem naslouchat a být si oporou. Prakticky to znamená že si dělíme povinnosti půl na půl, necháváme si prostor a neklesáme na mysli.

Kdyby vás radní nechali vyhostit za hranice Liberce, jaké město v ČR nebo ve světě byste si vybrali pro své příští umělecké počiny a jiné happeningy?

Z měst, které jsme navštívili, se nám hodně zamlouvá Vídeň. Ale reálně by to s našimi možnostmi vypadalo zřejmě tak, že bychom se sebrali a odjeli tramvají do sousedního Jablonce nad Nisou.

Zkrášlujete ale zatím místo pod oknem domu, kde žijete. Na jaké další události se mohou vaši přátelé z Liberce i širokého okolí těšit?

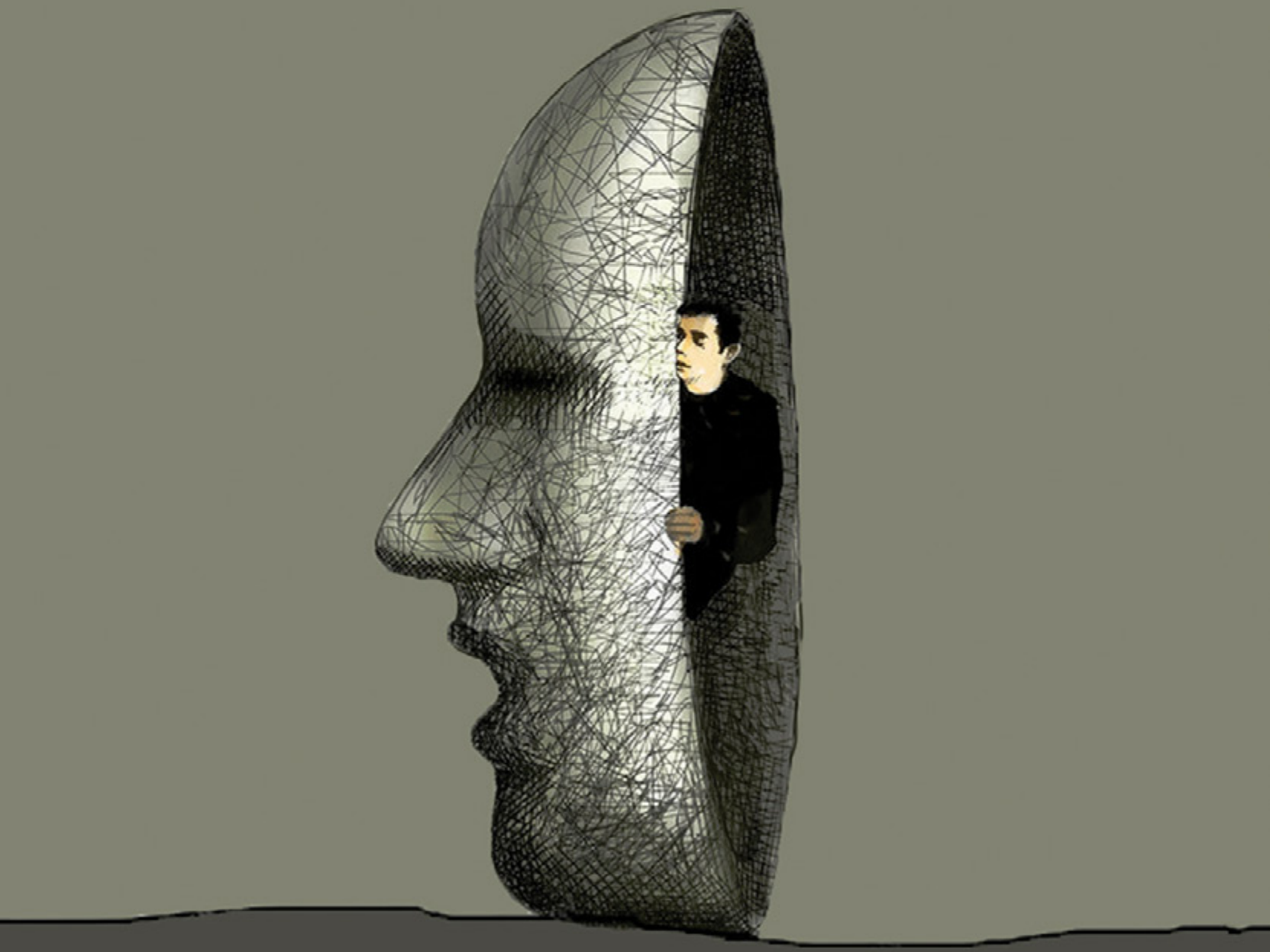
Do konce tohoto roku nás čekají ještě tři díly naší talkshow Párky, křest našeho prvního nakladatelského počinu, audiosbírky Střeček, performance s názvem My?, zvuková instalace s pracovním názvem Tunel a koncert skupiny Vítrholc. V příštím roce chystáme almanach prací účastníků druhého ročníku 1. libereckého festivalu poezie. Asi nejlepší bude, když si nás lidé vyhledají na sociálních sítích. Stačí zadat Veselá Trdla.

TOMÁŠ VANĚK

GRAFIKA ***OLGA VESELÁ***

TEREZA SAXLOVÁ

HRANÍ ROLÍ ANEB JAK SI VYTVOŘIT MASKU PŘÍMO NA TĚLO



Téma sociálního zevnějšku a hraní rolí mi přijde nějak fascinující. Je myslím průkazné, že všichni užíváme v kontaktu s vnějším světem všelijaké převleky a masky a že až na řídké chvíle "hrajeme divadlo" vlastně kdykoliv, kdy jsme někým viděni. (Což se může změnit v době akutní psychózy a třeba já jí proto vnímala jako něco silně osvobozujícího, ač jsem přitom byla uvězněná za mřížemi.) Na druhé straně se ocitáme pod palbou slov jako "autenticita", "opravdovost" či "otevřenost", které nad námi někdy hromují jako nárok, a začneme si pak naše masky ošklivit, mluvíme o falši a přetvářce a toužíme po vlastní i cizí ryzosti. Tato touha, má-li být stavěna jako ideál, má však svá úskalí. Na začátek si posloužím příkladem jedné své známé, která byla silně oslovena sloganem "život bez masky" a po několika "ezo" výcvicích skončila v léčebně. Myslím, že přijít o svou Masku může mít podobně fatální důsledky jako přijít o část duše.

Personou nazývá můj oblíbenec Carl Gustav Jung to, jako co ve světě jsme a jaký dojem chceme vzbudit a vyvolat v ostatních. Persona znamená v řeckém divadle masku, kterou si herec nasazoval, když chtěl hrát určitou postavu. Přeneseně a sociologicky bychom mohli Personou nazvat i jakýsi ucelený herní rejstřík, který máme k dispozici v sociálních situacích. Jung odděluje Personu od Já, ač někdy může obojí trochu splývat, a staví jí do protikladu k Já bytostnému. Někdo může i své Personě propadnout a ztratit kontakt se svou duší. O tyto složitosti nám ale nejde. Spíše o to, že Persona je podle Junga podstatnou složkou psychicky zdravého člověka. Pokud někdo žije bez Persony a tzv. nic nepředstírá, na nic si nehraje a nedbá o vnější dojem, prokazuje, že neví, jak je svět zařízen a má silně idealizované představy o svých bližních - jedná se pak o "věčně nepochopené snílky či fantasty", kteří dokážou být i pěkně netaktní a nediplomatičtí. Realita okolí se jim stává čímsi průsvitným a protože nevystupují ve světě jako žádná Postava, stávají se tzv. Nobody, který prochází životem trochu podoben náměsíčníkovi.

Myslím si, že člověk potřebuje něčím ve světě být i proto, aby ho hlubinný obsah zcela nespolkl a aby našel ve společném poli s jinými lidmi nějaký pevný bod. Hloupé je, když člověk z vnitřní potřeby "někým být" podlehne tlaku psychiatrické mašinérie a jeho Personou se stane jeho diagnóza. Člověk se pak ztotožní se svojí rolí psychiatrického pacienta, jako kdyby nebyl ničím jiným než prostě "schizofrenikem". Sociální a pracovní rehabilitace, která není zaměřena individuálně, ale cílí povšechně na celou skupinu, tomu silně napomáhá. Ztotožnění s úzkou a společensky zničující rolí psychiatrického pacienta je ve skutečnosti tím, o čem se mluví jako o hlavní překážce na cestě k zotavení.

Pjér La Šé'z někde říká, že Persona aneb Maska rovněž zajišťovala ve starém divadle zvukový nástroj, tedy pomáhala, aby herci bylo rozumět. Maska dává člověku artikulaci jeho osobního, jedinečného. Sama musím říct, že když chci být tzv. odkrytá a říkat vše, co cítím a co mě napadá, většinou mi nikdo nerozumí; ve skutečnosti jsem vždy udivena svým specifickým talentem nejrůznější nedorozumění vzbuzovat. Persona čili Maska ale právě dává košaté a poněkud tekuté "vnitřní hmotě" formu, protože nelze předstoupit před druhého jen s jakýmsi výhřezem svých skutečných myšlenek, pocitů či možností chování, které člověku zrovna přijdou na mysl.

Kromě toho vlastnictví Persony umožňuje vzájemné ladění s druhým, či jeho Postavou, v jehož rámci se odehrává sociální setkání a střetnutí - je tak mj. definována situace, co spolu v téhle chvíli děláme a jaký vztah k sobě právě zaujímáme. Nejvíc lidi naštve, když někdo sociální role porušuje a nehraje s nimi jejich hru, protože je přivádí do rozpaků, vyvádí z konceptu a nutí je improvizovat v situacích, pro něž nemají žádný vzor. Pokud člověk není schopen hrát sociální role, je takříkajíc revolucionářem, buřičem a přímo rozvracečem společenského řádu, čehož závažnost je úměrná tomu, jaké rozčilení ve svých bližních vzbuzuje. Odsudek, že "takhle se normální člověk nechová", pramení především z toho, že druhý se cítí nepříjemně, protože nemá k dispozici svůj obvyklý rejstřík reakcí, a tak někdy upadá do jakési syrovosti (či surovosti), která je v podstatě nesnesitelná pro obě strany. Pak jsou lidé, profesionálové, kteří jsou na styk s lidmi sužovanými psychickými obtížemi skutečně dlouho cvičeni, a ti jsou se svojí rolí zcela neprůstřelní - veškeré jejich chování je zaměřeno proti tomu, aby se s duševně nemocným ocitli i jen na chvíli v alespoň vzdáleně přirozené interakci.

Jung píše, že po závažné osobní krizi, jíž propuknutí duševní nemoci rozhodně je, se Persona rozbije a člověk je postaven před nutnost vybudovat Personu novou, takovou, která lépe odráží jeho duši. Říká, že jde o dost náročný proces, který se zprvu svou jistou násilností podobá hraní rolí. Skutečně je pravdou, že odborné studie vykazují trénink v hraní rolí jako jednu z terapeutických technik, která prokazatelně pomáhá i lidem se závažnějšími psychickými problémy. "I když nevíme, čí jsme, můžeme alespoň něco zahrát", zapamatovala jsem si výrok jedné dramaterapeutky. Snaha o vnější formu a její znovunabytí pak dokonce přispívá k utišení vnitřního bouřlivého chaosu.

Role a masky, které se do nás otisknou jako výbava od naší původní rodiny, se drží nejdéle, a někdy máme pocit, jako bychom za nimi úplně zmizeli, jako bychom byli jen nějaký věšák na kostýmy z představení, které už dávno mělo derniéru.

Změny na povrchu mohou způsobit změny v hloubce, protože na povrchu vždy už nějak žijeme a k němu se vracíme, nejsme-li do sebe zcela zanořeni (a to právě k životu není).

Myslím, že mít takříkajíc "v pořádku" vnějšek je někdy ještě důležitější než mít v pořádku vnitřek, protože sociální otřesy a "nárazy" a z toho vyplývající pocity hanby a studu, kritika, či dokonce odmítnutí zdravotní problémy silně zhoršují. Stavět na odiv své nitro či pravé já je ošemetné a lidé na to často nejsou ani zvědaví. Také je to mnohdy nebezpečné. Člověk se zbytečně stává terčem a svá nejzranitelnější místa nastavuje světu jako kuželky k porážení. Na druhou stranu potřeba maskování prostřednictvím pečlivě utkaného veřejného Já by neměla vést k úplné ztrátě spontánnosti, jak se také občas děje.

Některé masky nám byly nasazeny již v dětství, v rámci společenské a individuální domestikace, a někdy se nám zdá, jako by byly vrostlé do masa. Staly se součástí naší osobnosti, ač jsme si je kdysi nasadili, abychom byli pozitivně přijímáni svými pečovateli či abychom byli před nimi v bezpečí. Role a masky, které se do nás otisknou jako výbava od naší původní rodiny, se drží nejdéle, a někdy máme pocit, jako bychom za nimi úplně zmizeli, jako bychom byli jen nějaký věšák na kostýmy z představení, které už dávno mělo derniéru. Takové masky bychom se měli naučit odkládat, resp. měli bychom je používat vědomě podle situace, v níž se nacházíme, protože někdy může být užitečné po kdysi naučené kamufláži šáhnout.

Zdravá Persona by měla být pružná a vyvěrat z neustálého dialogu mezi skutečným vnitřním životem, třeba i ve formě Stínu, a tím, jak se chováme a vystupujeme směrem navenek. Vnitřek pak neproniká nežádoucím způsobem do vnějšku ani vnějšek do vnitřku, člověk není svým chováním a vystupováním navenek nijak zaskakován a ohrožován, ani si neschovává všechny své démony, slabosti a nedokonalosti do zavřených čtyř stěn svého domova a neukazuje tam bez zardění svou "druhou", odvrácenou tvář, ani se ráno neprobudí s otiskem svého thymolinového úsměvu na polštáři, což je příklad, který uvádí La Šé'z. I běžným sociálním performancím lze vtisknout svoji osobitost, jakýsi specifický ráz a zabarvení, který může patřit jen tomu člověku, jakým jsem, a nikomu jinému. Patří k tomu i možnost rebelie proti příliš svazujícím konvencím, která by ale měla být zvědomělá a zvážená. Čím vědoměji a voleněji hrajeme, tím máme větší počet možností, jak se v dané situaci zachovat, a tak i větší svobodu. Maska se v ideálním případě nestává zakrytím a utajením skutečné tváře, nýbrž spíše jejím přiměřeným výrazem. Ve chvílích krize, kdy jsme o naše předchozí socializované bytí připraveni, si lze vytvořit dynamickou a rozvíjející se Postavu, kterou je nám na jevišti světa možno hrát, a nemuset přitom vězet v přežitém scénáři. Je to jako vytvořit si Masku z kousků osobní látky a dát své vnější fasádě nádech kreativity a lehkosti.

Dětské hry z minulého století

HRY Z ČASŮ, KDY SI DĚTI HRÁLY VENKU

Ačkoli není dobré začínat článek údajem o vlastním datu narození, zde je nutné předem uvést, že jsem se narodila v roce 1980. Podle chování svého bratra soudím, že o deset let později, kdy se narodil on, lze datovat zásadní generační zlom. Když si děti narozené v devadesátkách začínaly samostatně hrát, měly už k dispozici počítače, a rodiče museli otočit list – namísto, aby děti naháněli večer domů a smlouvali s nimi o hodině příchodu, museli je pod hrozbou zákazu hraní na počítači vyhánět ven. Tehdy vznikl ten prostor, ve kterém začaly mizet hry, které si do té doby děti předávaly ústní tradicí.

Fant

Když můj přítel pořádal letos oslavu svých čtyřicetin, požádal hosty, aby na něj místo darů složili ódu nebo dali fant. Pro naše mladší přátele slovo „fant“ představovalo archaismus, který už neznali. Netušili, že takzvaný fant nejčastěji v podobě nějakého kusu oděvu, dává do zástavy hráč, který odmítá vykonat úkol ve hře, například ve hře Vadí-Nevadí, a zpět ho získává tak, že splní úkol jiný. K získávání fantů zpět existovaly úkoly ritualizované, anebo se vymýšlely jiné úkoly, při nichž měl hráč jako šašek pobavit ostatní hráče. My jsme používali dva druhy ritualizovaných úkolů:

1. Hráč, který chtěl získat zpět fant, obcházel kolečko, předváděl kruhový pohyb na břiše a odříkával text „Já jsem malý mydlipupek, každý den si mydlím pupek“.

2. V ženské verzi obcházel kolečko s textem „Já jsem malá jeptiška, píchla jsem se do bříška,“ k čemuž také náleželo případné gesto.

Jakkoli tyto rituály nejspíš pocházejí z vojenského prostředí, kde mohly teoreticky sloužit k šikaně, v dětském kruhu, v kterém jsem vyrůstala, byly spíš zdrojem pobavení než ponížení, a kolikrát bylo opravdu přijatelnější si odkroutit mydlipupka, než jít ve hře Vadí-Nevadí například políbit nějakého kluka, nebo sníst žížalu - fantazii se meze nekladly.

Krvavé koleno

Když se teď nostalgicky vracím k těmto hrám, uvědomuji si, kolik z nich vlastně bylo divadelních a předpokládalo hraní nějakých rolí. Mezi těmito hrami vynikala hra na Krvavé koleno, plná strachu, vřískotu, smíchu a zdrhání před Krvavým kolenem. Na začátku se rozdělily role. Jedno dítě dostalo roli Krvavého kolene a šlo se někam schovat. Další důležitou rolí byla maminka, která měla zajistit bezpečí před Krvavým kolenem, v které ale s železnou pravidelností vždy selhala. Ostatní role byly prostě děti. Hra začínala tím, že maminka poslala jedno z dětí pro něco do kůlny. Jenže v kůlně bylo Krvavé koleno, tak se dítě vracelo s křikem, že v kůlně straší. Na to následovala maminčina uklidňující replika, něco ve stylu „To nic není, to asi spadly dědovy hrábě,“ a hra pokračovala dál předáním úkolu jinému dítěti, načež se celý proces opakoval s tím, že maminka vymyslela novou variaci na původní repliku, jako třeba „To nic, to asi spadly ze šňůry dědovy trenýrky.“ Stezku odvahy postupně absolvují všechny děti, načež se jde máma sama přesvědčit do kůlny, že tam nestraší, a „objeví“ Krvavé koleno. Následuje druhé dějství, tedy rozhovor maminky s Krvavým kolenem. „Kdo jsi,“ zeptá se maminka a Krvavé koleno strašidelným hlasem odpoví „Krvavé koleno.“ „Kde spíš,“ je další otázka. „Na lidských kostech,“ „Čím se přikrýváš,“ „Lidskou kůží,“ „Co máš pod hlavou,“ „Lidské vlasy,“ „Co máš v levé kapse,“ „Vidličku,“ „Co máš v pravé kapse,“ „Nůž,“ „A čím se živíš,“ „Dětmi!“ zařve Koleno zásvětním hlasem, načež se maminka nepohnutě otáže „A kdy si pro ně přijdeš?“ Koleno ji pošeptá hodinu. Ve třetím dějství se drží všichni, tedy kromě Kolene, za ruce a zpívají písničku „První hodina odbila, lampa ještě svítila, druhá hodina odbila,“ a tak dále, dokud nedojdou k hodině pošeptané Krvavým kolenem. V tu chvíli se písnička odchýlí a maminka zazpívá „Lampa zhasla.“ Děti začnou vřískat a utíkat na všechny strany, zatímco se Koleno škrabe z kůlny a snaží se nějaké chytit, čili variace hry na honěnou. Jakmile jedno dítě skončí ve spárech Krvavého kolene, stává se ono samo Krvavým kolenem a hra může začít znovu. Když to teď píšu, divím se, jak nás mohlo bavit hrát to pořád dokola, ale nejspíš jsme měli rádi strach a pocit zaplavení adrenalinem, který se dostavoval, jakkoli byly všechny situace očekávané.

Co máš rád z prasete

Zatímco hry doposud vyjmenované jsem mohla ověřovat i na internetu, tuto hru, kterou jsme tak rádi hráli, jsem tam nenašla, a přitom v lokalitě, kde jsem vyrůstala, byla dost rozšířená. Teoreticky to mohlo být dáno tím, že u nás na vsi v únoru každý zabíjel, tedy pořádal zabijačku, proto jsme měli jasnou představu o částech prasete, na jejichž znalosti hra spočívala. Na začátku každý určil část prasete, kterou má rád, což nemusela být nutně pravda, šlo čistě o slovo, kterým pak v průběhu hry musel odpovídat na každou vypravěčovu otázku. Vypravěč kladl otázky z běžného života, ale tak aby se na ně dalo odpovědět jednoslovně. Například „Kdo je tvůj otec?“ Načež hráč, který měl rád z prasete jelito, musel odpovědět „jelito.“ Cílem vypravěče bylo vyprovokovat někoho z hráčů, aby se rozesmál, čímž by mu způsobil prohru, protože jeho úkolem bylo hlavně neukázat zuby. Oblíbené byly otázky začínající slovy „Co máš místo...“ například, „Co máš místo mozku.“ Hra končila většinou po druhém, třetím kole, protože nikdo moc nevydržel představy, které probouzela, a ukázal zuby.

Mlsná kozo, pojď na zelí

Z této hry jsem si pamatovala akorát ten příjemný pocit, kdy mi milovaná sestřenice v sepjatých dlaních dává takovým zvláštním pohybem do mých sepjatých dlaní pouťový prstýnek. Celé se to odehrává na hřišti v sousední vesnici a hraje nás to asi sedm. Nevěřila jsem vlastním očím, když jsem na internetu objevila pravidla a dokázala vzpomínku rekonstruovat celou. Že se nejdříve určila mlsná koza a ta šla někam pryč, pak jedno z dětí umístilo nenápadně jednomu z ostatních dětí mezi dlaně drobný předmět, v našem případě prstýnek z pouti, načež mohla přijít mlsná koza, na kterou se volalo „Mlsná kozo,

pojď na zelí, máme dobrý kyselý!“ Úkolem mlsné kozy, podobně jako ve hře Skořápky, bylo uhodnout, v čích dlaních se nachází prstýnek, a to pouze zkoumáním, zda něco neprozradí výrazy tváře nebo jiné nonverbální projevy. Pokud uhodne, vymění se s hráčem, u nějž se prstýnek našel, pokud neuhodne, zůstává mlsnou kozou. Výhodou při této hře je samozřejmě umět číst myšlenky, ale i nulová zdatnost v tomto směru nemusí znamenat, že člověk zůstane mlsnou kozou na věky.

Tleskací hry

Když píšu o těchto dávných hrách, doufám, že někoho třeba zahřeje u srdce vzpomínka na ně podobně jako mě, anebo se naopak podiví, jak prapodivný byl život minulého století - anebo dokonce někoho inspirují ke hře. U některých z těchto her je ale velmi těžké popsat pravidla bez skutečného předvedení hry, nicméně se pokusím. Základem k tleskacím hrám, které se hrály vždy ve dvojici, byl tleskací postup a říkanka, která se k tomu zpívala. Varianta, kterou jsme hráli my, probíhala nějak takto:

1. Křížem dlaní o sebe, 2. Tlesk každý sám, 3. Křížem druhou dlaní o sebe, 4. Tlesk každý sám, 5. Hřbety rukou o sebe, 6. Dlaně rukou o sebe, 7. Dvakrát tlesk každý sám, a pak pořád dokolečka až do omrzení.

Na tento tleskací rituál se zpívala celkem nesmyslná písnička, jejíž původ je nejasný a zapamatovatelnost možná jen díky samotnému tleskání. Zní takto:

„Dem, dem delí, deme deme doly doly, saša bibi, saša bibi mexiko, džimi džimi jaguára, džimi džimi úva, džimi džimi jaguára, džimi džimi úva, airom bibi, airom bibi arizona, saša bibi, saša bibi mexiko.“

Pro větší efekt a pro rytmické rozdělení jej raději napíšu ještě jednou:

„Dem/dem/de/lí/deme/deme/doly/doly/sa/ša/bibi/saša/bibi/mexi/ko/džimi/džimi/jagu/ára/džimi/džimi/ú/va/džimi/džimi/jagu/ára/džimi/džimi/ú/va/ai/rom/bi/bi/airom/bibi/ari/zona/sa/ša/bi/bi/saša/bibi/mexi/ko“

Proběhla asi hodinová revize rytmu, tak snad by vám to mělo fungovat.

Přebíraná

Další taková hra pro dvě nejlepší kamarádky, nebo i pro čerstvě zamilovanou dvojici byla přebíraná. Jako u předchozích her u ní nebyly potřeba žádné drahé rekvizity nebo nástroje. Stačil asi dvoumetrový provázek spojený do kruhu. Ten si jeden ze zúčastněných dvakrát obtočil kolem každé dlaně, tak že byly dlaně provázkem spojené

a napříč každou dlaní vedlo druhé kolečko provázku. Hra začala nabráním tohoto provázku prostředníčkem každé jednotlivé ruky. V tu chvíli do hry vstupoval druhý hráč, který přebral takto vzniklý obrazec (kolíbku) a vytvořil další figuru (obálku) použitím palce a ukazováčku, kterými uchopil zespodu dva překřížené provázky a obtočil je kolem krajních nití zase zpět do středu. Druhý udělal to samé, ale svrchu, aby vytvořil figuru zvanou Voda. Voda se přebírala pomocí malíčků, což byl ten nejtěžší pohyb, protože hráč musel malíčky přetáhnout oba rovnoběžné provázky do stran přes krajní provázky a zároveň krajní provázky nabrat palcem a ukazováčkem, čímž vznikla Obrácená kolíbka. Následovalo už známé přebrání způsobem, kdy palce a ukazováčky přebraly v překříženích provázek zezdola a obtočily jej kolem krajních provázků, čímž vznikla znovu obálka. Závěrečná figura se nazývala Oko a vznikala přebráním podobným jako to předchozí, akorát seshora. Jakkoli je můj popis vyčerpávající, kdybyste se pokoušeli hrát přebíranou, bylo by lepší, aby vám to někdo předvedl, případně jste si názornou ukázku našli na youtube. Dobrá zpráva je, že názorné ukázky některých her z minulého století jsou na youtube k dispozici.

Skákání gumy

Skákání gumy byla jedna z mých nejoblíbenějších her. Jsou k ní potřeba tři hráči a asi třímetrová guma toho druhu, jaký se dává do tepláků. Z té se vytvoří kruh, který si dva ze tří hráčů nasadí na kotníky, neobmotávají, jinak by se jim odkrvily nohy, a natáhnou gumu, tak že se vytvoří dvě vodorovné linie. Třetí hráč může skákat, dokud se nevystřídají. Existovalo několik sestav na skákání gumy, kterým se říkalo „školka“ a spočívaly v přeskakování gumy do středu a ven, skákání na jednotlivé linie gumy, obtáčení gumy kolem nohou a vyskakování z tohoto sevření.

Postupně se pro zvyšování obtížnosti guma zvedala až ke kolenům. Vzhledem k tomu, že jednotlivé postupy těchto školek si dobře nepamatuju, odkazuji vás na článek, který dobře popisuje tyto pozice (*https://mitkamjit.cz/?clanek=2972*) anebo na youtube, ale samozřejmě nejlepší by byla názorná ukázka.

Školka přes švihadlo

Přes švihadlo už v životě skákal asi téměř každý, například když se snažil zhubnout. Jenže skákání pořád dokolečka jedním způsobem může být celkem nuda a člověk to moc dlouho nevydrží. K Větší výdrži pak pomůže si skákání trochu zpestřit školkou. Naposledy jsem skákala školku přes švihadlo před třiceti lety a pamatovala jsem si jen figuru „Vajíčko", ale návod, který jsem našla na internetu (https://www.slune-cz.cz/blog/skolka-se-svihadlem-vek-5-/) mi připadal dokonale povědomý:

1. 10x snožmo vpřed, 2. 9x snožmo s meziskokem, 3. 8x střídnonož – dopad střídavě na levou a na pravou nohu při každém skoku, 4. 7x přeskok na pravé noze, 5. 6x přeskok na levé noze, 6. 5x doskok snožmo střídat s doskokem skřižmo, 7. 4x snožmo s točením pozpátku, 8. 3x snožmo po pravé noze pozpátku, 9. 2x po levé noze pozpátku, 10. Vajíčko – skok snožmo vpřed skrz švihadlo držené pažemi překříženými v zápěstí.

Vzhledem k tomu, že vlastním švihadlo a že nemám moc přátel, kteří by se mnou sportovali, nebo alespoň ne ve chvíli, kdy to potřebuju, mám radost, že tato zábava pro mě vstala z mrtvých, a posílám ji dál lidem, kteří mají rádi pohyb a jsou třeba single. Na většinu her, o kterých jsem doposud psala, jsou potřeba dva až deset lidí, ale tato může být dokonale samotářská.

Školka s míčem

Školku s míčem jsme hráli o zeď sousedovic stodoly, která neměla okna, a to se docela hodilo. Je to další ze samotářských her, ale my jsme se u toho střídali. Pokud vlastníte zeď, případně pokud žijete v její blízkosti - musí to být ale zeď, kde je možné i odrážet míč o zem - můžete si školku zahrát:

1. 10× hoď obouruč míč na stěnu a odražený chyť, aniž by dopadl na zem, 2. 9× hoď na zeď, nech jednou odrazit i od podlahy a chyť, 3. 8× hoď na zeď, tleskni před tělem a míč chyť, 4. 7× hoď na zeď, tleskni za i před tělem a míč před dopadem chyť, 5. 6× hoď na zeď pravou rukou a pravou ho i zachyť, 6. 5× totéž levou, 7. 4× hoď o zem pod pravou nohou a obouručně chyť, 8. 3× totéž pod levou nohou, 9. 2× hoď o zeď otočen zády, otoč se ke stěně a chyť, 10. 1× hoď o zeď, otoč se o 360 stupňů a chyť před dopadem.

Céčka

Na závěr zmíním hru, kterou jsme hrávali na zastávce po vyučování, když jsme hodinu čekali na autobus (jelo jich asi 8 denně). Jedná se o hazardní hru pro děti a způsob jak obohatit svoji zásobu céček. Céčka byla různě barevná umělohmotná písmenka, nejčastěji ve tvaru C – to proto, aby šla písmenka dobře propojit do řetězce – ale byla i vzácnější céčka, například paragrafy. O céčka se hrálo tak, že každý házel svá céčka na čáru, a čí céčko se vyskytlo nejblíže čáry, ten sebral všechna ostatní céčka. Byla to drsná hra, protože céčka pro nás hodně znamenaly a mohlo se klidně stát, že člověk při hře přišel o všechny, takže už dále nemohl investovat. Pak nezbývalo, než být hodný doma, aby se třeba rodiče ustrnuli nad zkrachovalcem.

Vyjádření o smyslu tohoto textu

Ráda bych vyjádřila obdiv k tvůrcům těchto her, jejichž původ je neznámý, podobně jako u lidových písní, nebo – pokud jdeme hlouběji – u jednotlivých slov našich jazyků a jejich gramatické struktury. Vzdávám díky všem obroditelům, jak jazyka, tak tradic, a doufám, že jsem tímto archeologickým článkem trochu přispěla k jejich věci. Zároveň doufám, že jsem některým z vás pamětníků třeba připomněla nějakou vzácnou vzpomínku a pomohla vám ji rekonstruovat, třeba až tak dalece, že se k některým z těchto her budete fyzicky vracet. Pokud tento text četla mladší generace, nejspíš to pro ně bylo něco jako procházka po skanzenu, ale třeba se mezi nimi vyskytli nerdi, kteří se nadšeně pustí do pokračování v našich tradicích. Nerdů je dnes hodně.

KATEŘINA MÁLKOVÁ

MICHAL KAŠPAR, PAVEL OULÍK

POČÍTAČOVÉ HRY

Homo ludens – člověk hravý je v nové terminologii pařan, možná anglicky gamer, hráč notorický.

Jak jsme se k tomuto osudu dostali my, budeme se zamýšlet teď. Autory tohoto článku dělí přibližně jedna dekáda v datu narození. Mají i jiné záliby v počítačových hrách. Michala baví vyloženě tahové strategie a největší radost má, když porazí počítač, respektive přednastavenou umělou „inteligenci". Pavel má nejradši karetní hry proti živým protivníkům, v minulosti hrál multiplayerové střílečky a RPGčka, kde šlo především o příběh. Rád hraním cvičí svoji mysl a strategický úsudek, ale i rychlost s jakou reaguje na podněty.

Počítačové dětství

Zažili jsme s hraním své a zažíváme i nadále. Michalovy zážitky s počítačem se tradují od roku přibližně 1982, kdy Pavel ještě nebyl na světě. První počítač byl Sinclair ZX Spectrum, domácí herní počítač s několika kB celkové paměti. Barev měl osm, respektive 16. Hry jako Bomb Jack, Cliffhanger, nebo Manic Miner formovaly první reflexy a počítačovou představivost devítiletého Míši. U šťastnějších kamarádů, jejichž tatínkové měli možnost počítač dítěti pořídit, poprvé prožíval napětí a radost ze hry na počítači.

O pět let později na gymplu, když už byla ve školních osnovách informatika, zkoušel 15letý Michal programovat na domácím počítači Didaktik Gama, který byl překvapivě československou verzí úspěšného ZX Spectra. Vytvářel písmenka, grafiku, muziku, vše, co ho napadlo na tomto osmibitovém prdítku se zabudovaným jazykem Basic. No, barev bylo jen 8, respektive 16.

Pavel začínal na systému Atari se svým bratrem, kterého mimo hraní her bavilo i programování. Hráli všechno možné, než se jim podařilo sehnat počítač 386, na němž už bylo možné hrát více sofistikované hry. Jak počítače zlepšovali svou výkonnost, i hry se stávaly zajímavějšími. Z her jako Commander Keen nebo Golden Axe Pavel přecházel na Doom, Eye of the Beholder, Monkey Island, později X Com. Zdálo se, že hry se budou zlepšovat donekonečna.

Pavel hrál všechno, co se mu dostalo do rukou. Také začínala jistá závislost – když Pavel nehrál, přemýšlel o hraní a to i ve škole, kde se měl zajímat o jiné věci. Když ho máma zvala k obědu či večeři, Pavel se snažil jídlo sníst co nejrychleji, aby se mohl vrátit k hraní her. Také byl nadále pokusným králíkem pro projekty svého bratra, který vytvářel své vlastní textové hry. Co začalo jako záliba nebo koníček se stávalo jednou z nejdůležitějších částí Pavlova života. Snad i na úkor jiných věcí.

Počítačová dospělost?

Michal se věnoval během 90. let maturitě, práci, studiu, holkám, kamarádům a jen příležitostně počítačovým hrám. Vše se změnilo v roce 1997, kdy si konečně koupil s tátovou pomocí vlastní stolní PC. A tohle „dělo" ho oddělilo na několik měsíců od zbytku světa. Bylo to Pentium MMX, kolik mega mělo, už se neví, ale všechny „kreklé" hry na tom hrály! Michal zkoušel Quake, GTA, ale nejvíc mu učarovaly dvě hry: francouzská adventura Atlantis a doživotní láska, Heroes of Might and Magic II.

Atlantis, The Lost Tales je pro Michala dosud nepřekonaná adventura, u které prožil téměř vše. Dvoutýdenní dovolená se spoustou času prožitého na ostrově Atlantis, ale i na Spitzberkách, Velikonočním ostrově, na moři, ve vzduchu, na pláži. Nekonečné luštění hádanek a totální nedostatek návodu, zato posílen vlivem THC. Za každé selhání hrozí smrt a to i v závodě krabů, který prostě nejde ovlivnit! Nádherná hudba a fantastická grafika z roku 1997.

Pavla hry nikdy úplně neopustily. Hrál, i když měl přítelkyni, hrál i poté, co se odstěhoval do Londýna. Koupil si Playstation, takže mohl hrát jak na konzoli, tak na svém nadupaném laptopu. Četl, trochu se i učil, hodně žil, ale nejvíce hrál. Strašně moc mu učarovaly hry Prince of Persia nebo hra Deus Ex, o které nadále smýšlí jako o jedné z nejlepších her, co kdy byla vydána.

Ještě před koncem 90. let stačil Michal zešílet a počítač ho tehdy nebavil, protože bral silné dávky Haloperidolu. Život postrádal smysl. Dřívější těžká závislost na počítačových hrách, hlavně na milovaných Heroes, ustupovala do pozadí a on ji vnímal jako patologii. Po úspěšném přechodu na Zyprexu a stejně úspěšném absolvování pracovní rehabilitace v Café na půl cesty se Michal s velkou slávou vrátil do školy a rostl v něm záměr zakončit magisterské studium diplomkou na téma: Počítačové hry!

Pavel zešílel později, ale bez užívání psychiatrické medikace. Nebyl schopný pracovat, jen tak tak zvládal žít, a tak se mu počítačové hry staly jedinou oporou. Hrál hodně a hrál rád. Několikrát dokončil celý Mass Effect. Strávil několik tisíc hodin hraním originálního Titanfallu a pak přešel na Destiny 2, u které zůstal něco přes rok. A teď? Teď hraje především karetní hru Hearthstone, o které jednu dobu psal pro Kanadský magazín o počítačových hrách. Má teď více práce a více koníčků, také více přátel, takže na hraní nezbývá až tolik času. Ale to mu nevadí. Myslí si, že konečně našel rovnováhu mezi normálním žitím a hraním počítačových her. A pro jednou mu stačí hrát jedinou hru, předem jmenovaný Hearthstone.

Co víme o počítačových hrách

Budeme teď psát v synergii, házet naše zkušenosti na jednu hromadu, vyberte si, co se vám bude líbit.

Počítačové hry jsou zvláštní médium, podobně jako kniha nebo film, co je odlišuje je pouze a jen interaktivita, která je dravá, bezprostřední a samozřejmě hravá. Jako obsah kybersvěta je počítačová hra obsahem multimediálním, ale to už dnes hráče vlastně nezajímá. Jako samozřejmost berou, že je stereo. Pamatuji se, jak mě první 3D střílečka překvapila, že zvuky, které vydávali zombies a duchové, se ozývaly zleva zprava. Vždycky jsem sebou házel u kompu, aby mne netrefili.

Počítačové hry jsou zvláštní médium. Třeba hra Hellblade podle mě nejlépe zprostředkovala jaké to je, když člověk prochází psychózou. Snažily se o to filmy i knihy, ale právě hra dokázala nemožné a zprostředkovala psychotickou ataku člověku, který něco podobného ve svém životě nezažil.

Hodně mě baví, když moje postava ve hře může měnit svět, který obývá. Když má vše svoje důsledky a člověk musí promýšlet, jakým způsobem bude hrát. Je to trochu jako zamyšlení se nad tím, jak chce člověk žít. Zda chce být dobrý a pomáhat, nebo naopak využívat své prostředí a ostatní lidi. Baví mě, že ve hře nemusím hrát sám sebe a mohu okusit, jaké to je být jiný. A u karetních her mě zase baví stategie. Je to jako hrát šachy nebo nějakou podobnou obtížnou hru.

Zmínili jsme se o obsahu a interaktivitě, ale nedílnou součástí her je svébytná estetika. Je tu výtvarno, grafika, video, animace, herectví, hlasy, hudba, film, narace – odvíjení příběhu, historie, někdy realistická, jindy zcela fantazijní. Každá z estetických veličin má svůj žánr. Například hudba. Ve hře Diablo, kde hráč se svým hrdinou vstupuje do pekel a snaží se je vybít od kostlivců, duchů a démonů, hraje čím dál tvrdší heavy metal, který nepostrádá patos. Naproti tomu tahové strategie nabízejí svým hráčům operu nebo vůbec klasickou hudbu. Žánrově pestrá je jistě i výtvarná stránka.

A hry se vyvíjejí. Nejenom graficky, ale i příběhově. Vzpomínám si na hru Bastion, která mě na konci rozbrečela, když hlavní hrdina po mém rozhodnutí odpustil svému nepříteli a vzal ho na ramena a pronesl ho smečkou nepřátel, kteří postupně přestávali střílet, jak si uvědomili, co můj hrdina vlastně dělá. Že zachraňuje jednoho z nich. Souhra příběhu, hudby a odpuštění vytvořila atmosféru, kterou jsem v jiné hře zatím nezažil. Bylo proč plakat.

Mně se nestalo, že bych ze hry plakal, i když k tomu, aby se člověk radoval z vavřínů vítězství existuje jen jedna cesta plná proher. Pamatuji si, že jsem jednou, když už se mi (konečně!) hry omrzely, volal na jedno bohnické

číslo, kde jsem se chtěl dát za příklad jako člověk, který tuto závislost překonal. Spojili mne přímo se samotným Karlem Nešporem, primářem oddělení závislostí. Já jsem mu s velkým nadšením zvěstoval tuto novou skutečnost, a on mi říkal, ať hry odinstaluji a počítač ať dám do bazaru. Za pár týdnů jsem počítač půjčil kamarádovi, aby si mohl sepsat svou diplomku, a já byl poprvé v životě hospitalizován. Nikoliv se závislostí, ale s psychózou.

A já hrál před psychózou, během i poté. Na začátku mého onemocnění mě počítačové hry chránily od reality, která pro mě byla zrádná a špatně pochopitelná. Ztrácel jsem se v počítačových světech, kde mě nemoc nemohla dostihnout. Hrál jsem, co se mi jen dostalo do rukou, ale nejvíc se mi zalíbila střílečka Titanfall. Strávil jsem u ní několik tisíc hodin. Je k zamyšlení, co by se stalo, kdybych svůj čas trávil děláním něčeho jiného, ale spíše si myslím, že v tom syrovém období po začátku psychózy mě hry především chránily.

Já jsem se při koncipování své diplomky na téma počítačových her seznámil s textem knihy *Kyberkultura* francouzského autora Pierra Lévyho. Tuto knížku jsem zčásti překládal do češtiny na stejném počítači, na kterém jsem v mezičase hrál své oblíbené hry. Bylo to krásné a naivní období, kdy jsem žil svou vášní jak prakticky, tak i v teorii. Jsem překvapen svou tehdejší odvahou psát o obsahu her „vědeckou práci". Co jsem tehdy společnosti chtěl sdělit? Asi to, že příběhy zažité v herním světě mají nebo mohou mít stejně dobrou úroveň jako běžné (a třeba i kultovní) filmy nebo knihy. Můžeme si říkat, že je to brak, ale to je asi maximum.

Dnes jsou stamiliony hráčů, příležitostných, ale i závislých, tak jako my dva. Hry nám přeprogramovaly myšlení, nejen rychlé reflexy, ale i strategické a taktické uvažování, práci s tabulkami a statistikami. Pamatuji si, že v jedné práci jsem pracoval s tabulkami, kde bylo třeba na počítači označit několik kolonek, než byla karta-tabulka hotová. Dával jsem na to vše pozor, zvyk z her mě k tomu odchoval. Měl jsem tak jakousi zvláštní výhodu, říkejme jí třeba: počítačová gramotnost. I po letitých zkušenostech se strategickým hráčstvím jsem měl lepší výsledky v šachách. I když kvůli paranoiditě jsem na ně i na hraní počítačových her proti živým protihráčům zanevřel.

Také se často zamýšlím, co mi počítačové hry daly. Myslím, že mi nic, mimo času, nevzaly. Naučil jsem se díky nim výborně anglicky. A myslím, že stejně jako Michalovi, i mně pomohly zlepšit strategické myšlení. V dnešní době mě strategická karetní hra drží nad vodou, když nemám co jiného dělat, nebo když mi je zrovna zle. Naschvál nehraju žádné jiné hry a vystačím si s tou jednou. Začal jsem ale na youtube koukat na to, jak jiní lidé hrají hry, které by na mém starším počítači stejně nešlo ani hrát. Stačí mi to, abych se vyznal ve světě počítačových her, který zřejmě nejsem schopný opustit.

Jinými slovy máme své oblíbené volby v životě i v kyberprostoru, (nejen) hry nás vedou za novými cíli a učí nově uvažovat. Člověk, a tedy i člověk hravý, gamer neboli hráč, je tvor přizpůsobivý. Když vymyslíte systém, který jej zaujme, chytne či dokonce pozře – vtáhne do sebe, začnete ho přetvářet tak, aby se mu to líbilo, a on se ještě rád stane otrokem ve vaší hře. Vytvořte Matrix – svět, kde se lidé budou cítit lépe, a už z něj nikdo nebude chtít vystoupit. Závislost se stane nutností, či dokonce – jako v případě zmíněného filmu – povinností. Sociální sítě – prostředí plné přezdívek a manipulací – přináší novější herní prostor pro každého. Není snadné vyluštit všechny puzzles v této podivné adventuře.

Tuhle výzvu jsem já – Michal – už vzdal. Nerad se učím nové věci, však mi taky bude 50. Hraji dokola pěkné mapy z mých oblíbených tahových strategií a odpočívám při každé započaté a dokončené hře. Těch prvních je víc, nechci se nudit. I když někomu, včetně mé ženy, by už i tak mé počínání nudné připadalo.

Otázkou je, kam půjdou hry dál. V poslední době jsme jako hráči potkali mnoho her, které byly vypuštěny s bugy a glitchy, takže je skoro nebylo možné hrát. Naopak Indie hry zažívají mnoho úspěchů a začíná být normou, že i malá studia mohou vytvořit něco zajímavého a hratelného. Naopak větší studia málokdy riskují a jen pokračují v zajetých kolejích, což je škoda.

I přes všechny vymoženosti nových počítačových her asi zůstaneme u těch, které jsme si oblíbili a z povzdálí budeme sledovat vývoj her do budoucna. Bude zajímavé, co pro hry udělá virtuální realita a další technologický pokrok. Z peerské pozice se budeme těšit na setkání se spoustou dalších lidí, kteří propadli nebo propadnou tomuto fenoménu po nás.

Vzpomínáte, kdy jste naposled provedli něco spontánního? Vsadím se, že to byl dobrý pocit a že pokud se nejednalo o rošťárnu nejvyššího kalibru, pak s velkou pravděpodobností vaše jednání přineslo nečekaně dobrý výsledek. Vyšli jste totiž z komfortní zóny a to je pro osobní rozvoj velmi důležitá schopnost.

Jak nic nebrat vážně *aneb* improvizace a spontánnost v životě

"Dokonalost není jen o kontrole,
je to také o tom vše nechat plynout."

Darren Aronofsky, z filmu Černá labuť (Black Swan 2010)

Napsat úvahu na toto téma je pro mě docela výzva. Jde totiž o to, že i já mám problémy se spontánností poslední léta mého života a jednám někdy až příliš zodpovědně, plánuji, kontroluji si každodenní situace, dodržuji rituály, mé jednání je řízeno skrytými automatismy a veškerá hravost a lehkomyslnost jakoby se vytratily. Rozhodně toto však není tutoriál jak se stát lehkomyslným a bezprizorním. Posláním této eseje je spíš navrhnout směr nebo cestu, jak žít život naplno a přitom příliš nepřehánět ani v improvizaci ani v sebekontrole.

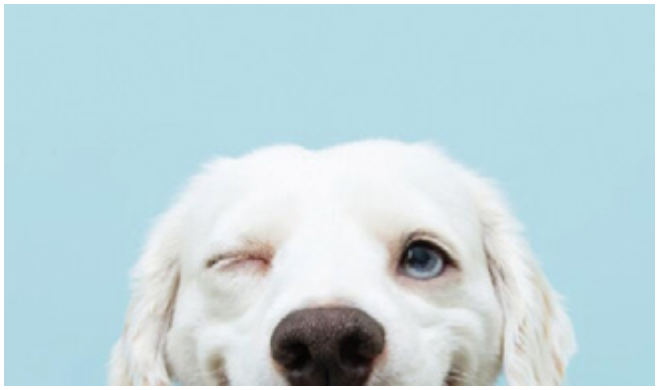
Proč bereme vše až příliž vážně

Patrně proto, že nás tímto směrem nastartovala výchova, ať už to byli rodiče, nadřízení v práci, učitelé ve škole... Dospělí totiž berou vše velmi vážně, to je známá věc. Pokud tedy zrovna nejsou na párty pod vlivem nějakých psychoaktivních látek.

Vždy jsem obdivovala studenty, kteří proplouvali školou s lehkostí a s přístupem *Je mi to jedno*.
V mém případě znamenala škola tvrdou dřinu. Vybavuji si situaci kdy jsem šla do technické místnosti, kde jsme se učili grafické programy a můj kamarád a spolužák Geordy seděl u počítače a hrál nějakou hru.
- Proboha, co to děláš!? vybafla jsem na něj
- Copak ty nepracuješ? Za tejden máme zápočty.
- A proč bych měl jako pracovat? Odpočinek je taky důležitej. Hraní si, relax, potěšení, však víš...

Byl to můj aha moment.

Poslední dva roky pracuji s terapeutem na odbourání tzv. workoholismu. Nedostatečný pocit vlastní hodnoty kompenzuji výkonem a práce se mi stala téměř závislostí. To znamená, že když nepracuji mám abstinenční příznaky: hrozivý pocit bezúčelnosti a vnitřní kritik mě za to odsuzuje a pohání k ještě větším výkonům. Tento mechanismus jsem se naučila od svých rodičů a ti zase od svých prarodičů... jde tedy o generační problém v mém případě. Někdy se ale stane, že se workoholismus objeví až když nastoupíme do práce. Vnitřní kritik vás pohání s tím, že nejste dost dobří a že vaše existence má smysl, jen když jste užiteční. Společnosti to celkem vyhovuje a workholismus narozdíl od ostatních závislostí není brán tolik negativně. Ve škole či v práci vás přece vždy pochválí, když jste zodpovědní a vše po sobě dvacekrát zkontrolujete. Za své chyby odpovědně ručíte. Vždy se podřizujete potřebám nadřízených. Když něco nejde podle plánu, nastává stres, psychospirituální krize, deprese či dokonce vyhoření. Objevují se pochybnosti, strachy a úzkosti. Ježíš já mám zpoždění! To by byl průser, vyhodili by mě, na tohle nikdy nepřistoupí, stejně na to nemám...



Vnitřní kritik versus vnitřní pes - a jak kultivovat svého psa

Zjistila jsem za dobu terapie, že vnitřní kritik má nade mnou velkou moc. Jeho protipólem je cosi, co jsme nazvali pracovně vnitřním psem. Na první pohled se zdá, že se jedná o koncept známý v psychologii jako vnitřní dítě. Zvíře ale narozdíl od člověka tolik nepřemýšlí nýbrž žije vědomě v přítomném okamžiku za každých okolností - což má svá pozitiva i negativa. Pes je ze své podstaty divoký a svobodný tvor. Děti i psy vychováváme, a ochočujeme podle společenských norem a podle toho, co sami známe. Zatímco vnitřní děti zrcadlí své rodiče, vnitřní psi nevědí, co zrcadlení znamená (leda by se jednalo o psího psychologa) a tak jednají podle své intuice v každé situaci. Vnitřní pes je nekontrolovatelný a přitom ví co je správné. Je také plný sebepřijetí a dává bezpodmíněčnou lásku. Je loajální vůči svým emocím, nesnaží se s nimi bojovat ani je potlačovat. Pes nelže ani nepředstírá, asertivně si říká o to, co potřebuje. Naslouchat tomu, co se vám vnitřní pes snaží říct, není jednoduché a ještě o level dál je to realizovat. Položte si otázky: Kdybych byl zcela svobodný, co bych teď udělal? Co mé tělo potřebuje? Kdyby můj vnitřní pes mohl mluvit, co by říkal? Vizualizujte si vnitřního psa uvnitř. Jak je velký? Jak je starý, jak vypadá? Je držen na vodítku nebo si volně pobíhá? Je šťastný? Můžete si ho zkusit nakreslit a stejným způsobem pak i vnitřního kritika. Nakonec si určete, kdo z nich je pro vás důležitější. Nezapomeňte, že pes je koncept sebelásky a seberealizace, který vás nějakým instiktivním způsobem volá do akce. A ne, není to sobectví jednat podle tohoto instinktu. Učíme se naslouchat této nezkrotné a svobodné části sebe sama.

Schopnost Improvizovat

To co dokáží jazzoví hudebníci, tanečníci či herci se dá přenést i do roviny životního stylu. Nečekané události a momenty jsou součástí každodenního života, proto se u nás lidských bytostí vyvinul potenciál improvizace, který je možné dotáhnout až k umění improvizace. Faktem je, že nemůžeme mít nad vším kontrolu, scénář života je plný příjemných překvapení i záludných překážek a snažit se být vždy připravený i když to není na škodu, může vést k úzkosti pokud zjistíme, že budeme muset nakonec improvizovat. Jaké by bylo tedy správné nastavení mysli? *Go with the flow* znamená jít podle proudu, být v harmonii s tím co se děje okolo nás i v nás, nechat se unášet přirozeným spádem věcí. Z toho vyplývá: soustředit se na život sám, jako takový, protože každou vteřinou se blížíme smrti a nikdy s jistotou nevíme kdy nastane. Je škoda, že společnost je posedlá dokonalostí a kultivuje uvíznutí v traumatech z toho, že se něco nepodařilo. Při improvizaci je mysl naprosto soustředěná právě na každou vteřinu a když chybuje, nezastavuje se nýbrž pokračuje plynule dál. Pro ty, jenž nemohou v noci spát kvůli myšlenkám týkajících se toho, jak dopadne následující den, je tu František z Assisi, který říkal svým učedníkům: nedělejte si starosti o zítřek, protože zítřek bude mít svoje starosti. Také to znamená nebát se ani omylů ani negativních aspektů života.

Je krásné vidět, že život je dobrodružný, plný objevů, interakcí, pokusů a omylů, ochutnávek nových zážitků... ne každodenní rutinou a přežíváním z jednoho dne na další, protože to je přece jistota a ta nás drží v bezpečí. A proto nebojte se. Nebojte se improvizovat. Zabookujte si letenku na vaše oblíbené místo a zbytek můžete zařídit za běhu. Nikdy jste nejeli na koni? Nevadí, vyhoupněte se do sedla. Bojíte se oslovit lásku svého života? Klidně to proveďte tím nejbláznivějším způsobem. Nečekejte až Vám bude osmdesát. Ať už máte v plánu jít kamkoliv obrazně řečeno, sejděte ze značené a tisíci lidmi prochozené trasy. Použijte svůj intelekt, bystrost a odvahu abyste přežili v situaci, která nahání strach a věřte tomu, že to dokážete. Schopnost improvizace je nám vrozená. Jenom na ní zapomínáme...

LIAMREN XIII

DIVADLO HROU A LÉČBA DIVADLEM

Obrazy ze zákulisí jedné divadelní dílny

Je nás sedm a scházíme se každý týden ve sklepě jednoho komunitního centra na Žižkově. Všichni máme zkušenost s duševním onemocněním, všichni pracujeme a všichni máme v hraní už něco za sebou, ať už v jiných spolcích či na dramaterapii. Když někomu řekneme, že hrajeme divadlo, nejspíš si představí herce v kostýmech s rekvizitami, kteří pod dohledem přísného režiséra biflují předem daný text a pilují herecký projev. Naše divadlo takové není a ke slovu se spíš dostává něco, co bychom nazvali kultivovaným hraním si. Je v něm o hodně víc radosti než dřiny. Zkoušíme různé dramatické hry na rozehřátí, nořímе se do tajů a někdy i osidel zvláštního divadelního útvaru, který se nazývá "*dialogické jednání*"*, hrajeme různé nestandardní improvizační hry (třeba při nich mluvíme vlastním neexistujícím jazykem aneb "dětštinou") a v současnosti připravujeme "punkové" představení cele vlastní výroby, které se bude odehrávat ve venkovních prostorách chátrajícího Strahovského stadiónu. Vedou nás profesionální divadelníci Kateřina a Pavel, oba s praxí vyučujících na jedné z kateder DAMU, ve zkratce KATaP (Katedra autorské tvorby a pedagogiky). Není vždy lehké naladit se úplně na stejnou vlnu a přemostit odlišnosti, které dělí světy lidí se zkušeností s duševním onemocněním od tzv. zdravé populace, dobrá vůle a trpělivá snaha o porozumění jsou ale na obou stranách. Je skvělé, že naši vedoucí mají velký smysl pro osobitost každého z nás a dávají nám podporu v tom, co nám jde a v čem jsme dobří.

Na našich věcech si pracujeme dlouho, protože se ukazuje potřeba hledání tvaru a sdělení. Jde nám o proces sám, jehož je dílo součástí. Autenticita se neztrácí a vždy vzniká něco trochu jiného a nového. Představovali jsme třeba zvířata a na jevišti se postupně vyprofilovali Lenochod, Slon, Pes, Motýl, Kočka či Levhart; bylo zajímavé snažit se objevit v sobě podstatu toho kterého zvířete, jeho povahu, pohyb, nějaký moment z jeho života. Taky jsme se na chvíli stali vypravěči příběhů na velká témata, jako jsou láska, přátelství, flirt, dětství nebo kouzlo a hrdinství každodennosti. Zkoušíme vycházet ze sebe do situací, které pro nás nejsou typické, a také se učíme experimentovat s formou. Vážnost se přitom často potkává s humorem. Někdy nás brzdí vlastní limity a neznalost divadelního řemesla, naši lektoři s tím ale nemají problém. Nejde jim o to nám ukazovat, jak bychom něco ideálně měli dělat. Naopak nás mají k tomu, abychom si na to přišli sami a podle sebe.

Myslíme si, že lidé se zkušeností s duševním onemocněním jsou v nějakém kontaktu s "Hlubinou", což jim zprostředkovává specifickou kreativitu a originalitu. V dialogickém jednání jsme se museli vyrovnat i s přítomností hlasů či nepřátelských postav uvnitř nás samotných a se strachem z odkrytí se. Při tom pomáhá vědomí, že jde o hru a že si člověk sám rozhoduje, co do ní vezme. Někdy to mohou být i věci silné, mystické či tíživé. Jindy zase vítězí smysl pro komediálnost a improvizaci, divadelničení, poetičnost, osobité filosofování či kouzlení se slovy a situacemi.

(Následující text za mnohé vděčí společné debatě mezi částí našeho spolku a naší lektorkou Kateřinou, ve které jsme sobě i jí položili spoustu zvídavých otázek k tématu divadlo, dialogické jednání a hra. Uspořádali jsme rovněž interní anketu.)

Divadlo pomáhá

Může být divadlo terapie? Ve vlastním smyslu ne, shodli jsme se, co je naopak jeho předností. Člověk opustí

svět zdravotnictví a odvažuje se do dobrodružnějších vod skutečného života. V dramaterapii se člověk může „schovat", ale v dialogickém jednání jde na pár minut na trh s kůží jen on a jenom na něm je, zda a co si na ni "oblékne". Naše lektorka Kateřina zdůrazňuje, že dialogické jednání předpokládá už dostatečné zdraví. Že je pro někoho, kdo je schopen se ze své hry vracet, kdo má "sebe-vědomí" čili ví, že hraje. Což platí pro divadlo obecně. Člověk by se zkrátka neměl do svých rolí propadat. A neměl by hrát divadlo proto, aby se vyléčil, ale protože ho má prostě rád.

To ale neznamená, že divadlo nemůže vydatně pomoci v překonání důsledků nemoci a snaze o dobrý život nemoci navzdory. Důležité je už jenom to, že je člověk součástí nějakého společenství. Co si o tom konkrétně myslí účastníci dílny?

Ivana: *Nějak v tom nejsem sama. Není to jenom o divadle. Myslím, že každý z nás tu má nějakou funkci, úlohu. Máme něco společné, naši nemoc, a přesto nebo možná právě proto si rozumíme.*
Víťa: *Když zkoušíme, nikdo si nepovídá, nesměje se, neruší. To ticho patří každému z nás a toho si užíváme.*
Tereza: *Myslím, že tam jsme všichni k sobě přátelští a podpůrní. Když s někým hraješ divadlo, dost dobře toho člověka poznáš. Každý v sobě nosí velké bohatství.*
Jirka: *Jsme dobrá parta, a to je základ úspěchu. I se na sebe těšíme.*
Mirka: *Rozvíjí to. Osobnostně a myslím, že i naše vzájemné vztahy. Za tu dobu, co se přijímáme na jevišti, se mezi námi vytvořilo hodně důvěry.*

Další "léčebné efekty" divadelničení na sebe mohou brát nejrůznější podobu:

Tereza: *Myslím, že mi to pomohlo k nějakému sebepřijetí a sebejistotě. A v dobách, kdy jsem na tom nebyla dobře, bylo pro mě divadlo jediné světlo. Doma jsem se cítila bez energie, ale na divadle jsem ožívala. A pořád, když hraji, mám pocit plného života.*
Víťa: *Divadlo mi pomohlo nabýt ztracené sebevědomí. Pomáhá mi i v kontaktu s lidmi budovat a udržovat vztahy i uvnitř „zdravé" společnosti.*
Ivana: *Nějak se tím realizuju. Má to pro mě nějaký přesah, že mě to baví. Je to taky vyjádření nějakých emocí, postojů.*
Mirka: *Změnilo mě to. Když jsem přišla do dílny, neusmívala jsem se, teď se usmívám. Bála jsem se něco říct, aby ze mě nevypadlo něco špatného. Postupem času ze mě i vypadlo. Svět se nezbořil. Teď jsem víc sama za sebe. Těší mě setkávat se s Fantazií.*
Víťa: *Je to takový řízený únik z reality, někdy až někam do absurdit. To, co děláme. To mě na tom baví. Když děláš dialogický, anebo když děláme ty příběhy nebo ta zvířata, můžeš na dvě tři minuty uniknout někam úplně jinam.*

Jak se často zdůrazňuje, hlavním nástrojem herce je tělo. "*Tělo je organická, ne často ovládnutá biologická hmota, která může pomáhat s tím, co je vědomé. Proto se snažíme o psychosomatický přístup*," říká Kateřina. To je určitě dobré pro lidi, kteří pociťují, že jsou příliš v hlavě a ponoření v nepříjemných myšlenkách. Pokud něco zahraješ tělem, znásobíš intenzitu prožitku, ale taky na to můžeš lépe reagovat. A tělo ti taky zpětně může ukázat, kdy mluvíš pravdu a kdy (si) lžeš.

Proměna skrze divadlo

Divadlo bylo nějak spojené s léčbou už ve svém původu. Podle jedné z teorií vzniklo ze společných rituálů a z vyprávění příběhů (třeba předvádění lovu), které měly význam pro udržení zdraví kmene či komunity. I mnohému laikovi se klasické divadlo pojí se slovem "katarzis" (očištění). Jako diváci prožíváme v divadle skrz předváděný příběh silné emoce jako utrpení a strach a přitom u nás dochází k nějaké emocionální či intelektuální očistě či proměně. K tomu slouží nejen společně sdílený zážitek, ale i energie proudící mezi jevištěm a publikem. Divadlo se tím stává čímsi magickým.

Může být divadlo katarzní i pro herce samotného? "*Když něco děláš naplno, tak je to svým způsobem očistné,*" říká Kateřina. Ale jinak je to případ od případu. Někdo se třeba s rolí trápí a chce ji udělat hodně dobře a je to pro něj martýrium. Někdo zase zná dobře svoje řemeslo (umí dobře mluvit a dýchat, má nějakou kondici, ví, jak vyvolat určitý efekt) a to mu pomáhá. "*Čím víc máš za sebou práce, tím větší je to legrace*." Kateřina vzpomíná, že každá nová role pro ní byla začátkem vzrušujícího dobrodružství, ale zároveň je to pro herce vždy těžké. Vždycky je to na začátku "bílý papír". Kdyby to nebylo nic víc než rutina, ztratilo by to smysl.

Když jsme mluvili o katarzi, napadlo nás, zda se člověk může očistit od negativních emocí a agresivity tím, že tomu dá na jevišti průchod a hraje třeba nějakou zlou postavu. Nebo to má opačný efekt a spíš se to celé zesiluje? Kateřina k tomu říká, že pokud dáš na divadlo skutečného čerta, přestává to být divadlo. Zlo na jevišti je prostě zlo, nic víc.

Jen tak si hrát ...

Je asi jasné, že divadlo jako takové spadá pod pojem hry. Dialogické jednání v tom jde ještě o něco dál. Člověk se v něm dostává k něčemu původnímu, zapomenutému, vytlačenému. Někteří z nás uvádějí, že si jako děti hrát neuměli a teprve teď to v sobě objevují. Dostat do života hravost je důležité, protože jinak se člověk striktně drží toho, co je těžké a tíživé. Hrát si v dospělém věku se v současné době pojí zejména s počítačovými hrami, ale tam jde často o hru málo kreativní a někdy i přímo úmornou, o návykovosti nemluvě. Pravé hraní si představuje svobodu jako jednu z vrcholných hodnot lidského života; to se příliš neslučuje s nuceným plněním "kvestů" a návykem. Na dialogickém jednání je fascinující, jak se člověk v daném rámci dokáže několik minut plně zabavit sám se sebou v prázdném prostoru a bez jakékoliv "hračky", aniž by se někam propadal, a přitom si z toho odnáší silný prožitek. Je to zároveň možnost hledání vztahu k sobě samému. A také prostor, v němž je možné dělat chyby a skrz odstup je korigovat. Hra a hraní si mají obecnější význam. Kateřina používá metaforu, v níž popisuje společnost jako nějaký roj řídící se vnitřními pravidly, která jí pomáhají držet, dynamicky, a přece pohromadě. Je pro ni jednodušší, když se jednotlivec chová obvykle. Divadlo a hra vůbec jsou prostorem, ve kterém můžeme vybočit z těchto konvencí. Jde o jakýsi paralelní, nepraktický a neběžný prostor, přenesení se do jiné dimenze, která je neméně důležitá. Skutečnost, že divadlo a dialogické jednání zvlášť jsou hrami, nijak nevylučuje, aby byly zároveň brány nadmíru vážně. Bez toho by to ve skutečnosti ani nešlo.

Jak (ne)bláznit na jevišti

Pro člověka žijícího s duševní nemocí může být důležitá otázka, jakým způsobem na divadle ztvárnit či sdílet svůj vnitřní svět, který se vymyká většinovému pohledu, a třeba i zprostředkovat tam svou zkušenost. Tereza poznala vícero tzv. integračních divadel a jako hlavní pocit si z nich odnesla, že snaha o přenesení vlastní jinakosti na jeviště může být dost ošemetným podnikem. Otázka "zda vůbec" a "jak" se nám zdá důležitá, protože si myslíme, že se zároveň jedná o něco, co je součástí našich životů a čím třeba může být naše divadlo pro někoho zajímavé. Shodli jsme se, že je zásadní předvést to způsobem, který je divadelní a obecně sdělný. Kateřina zdůrazňuje, že "umění" pochází od slova "umělý" a že je vždy třeba odstup, není to "to", ale obraz toho. S osobními obsahy je třeba vědomě pracovat, tvarovat je. Dobré divadlo by asi mělo být spíše nějakou výpovědí o "člověku v jeho zápase" než pouhým "dáváním něčeho ze sebe" - musí tam být zřetel k pohledu diváka. A je si třeba ujasnit, o jaký druh účinku na publikum člověk usiluje. Třeba se, bude-li v tom mezi námi shoda, v tomto smyslu někdy o něco pokusíme.

TEREZA SAXLOVÁ, MIRKA FŮROVÁ

** Není snadné říct pár slovy, co dialogické jednání je. Nejlepší je si to sám zkusit. Obecně lze snad říct, že jde o improvizovanou hru, v níž je člověk po kratší časový úsek sám na jevišti a vstupuje do dialogu s vnitřním partnerem (partnery) v situaci veřejné samoty. Nehraje pro ostatní, ale je předmětem jejich vstřícné pozornosti. Pro přesnější výklad viz stránky objevitele dialogického jednání profesora Vyskočila: https://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html. Zajímavý rozhovor s ním lze najít na http://artikl.org/divadelni/dialogicke-jednani-ktere-se-nesmi-hrat.*

VNITŘNÍ DOSPĚLÝ

Dítě si hraje. Dítě objevuje svět, jaký je a není. Dítě dovádí. Dítě nechápe. Dítě pláče. Dítě je dušeno. Kam na dítě s věcmi, které bolí? Které ho zatěžují víc, než je schopno unést?

Dospělý-Dítě vzpříčený v prozaické hře vnějších sil a neznámých božstev, kterou si nezvolil. Hře plné rigidnosti a svázanosti, ale taky s puncem vládcova rozmaru. Jak nebýt hračkou, figurkou, loutkou? Jak alespoň na chvíli opustit roli pěšáka a vzít na sebe kostým krále? Zbavit se pojetí života coby bitevního pole smyslu pro zodpovědnost plného prázdných hrobů. Pochopit, že dospělost neznamená vymazání dětské svobody a plnosti barev, ale naopak mnohem větší prostor pro rozlet. Hrát si, neboť hra je místem vzpoury. Proti tuhé hmotě šedivé reality, proti mrtvolnému zápachu nechuti a nudy, proti halekání mravokárců. Hra má své vlastní pravidla. A v jejich rámci je dovoleno vše. Nakonec i konat dobro.

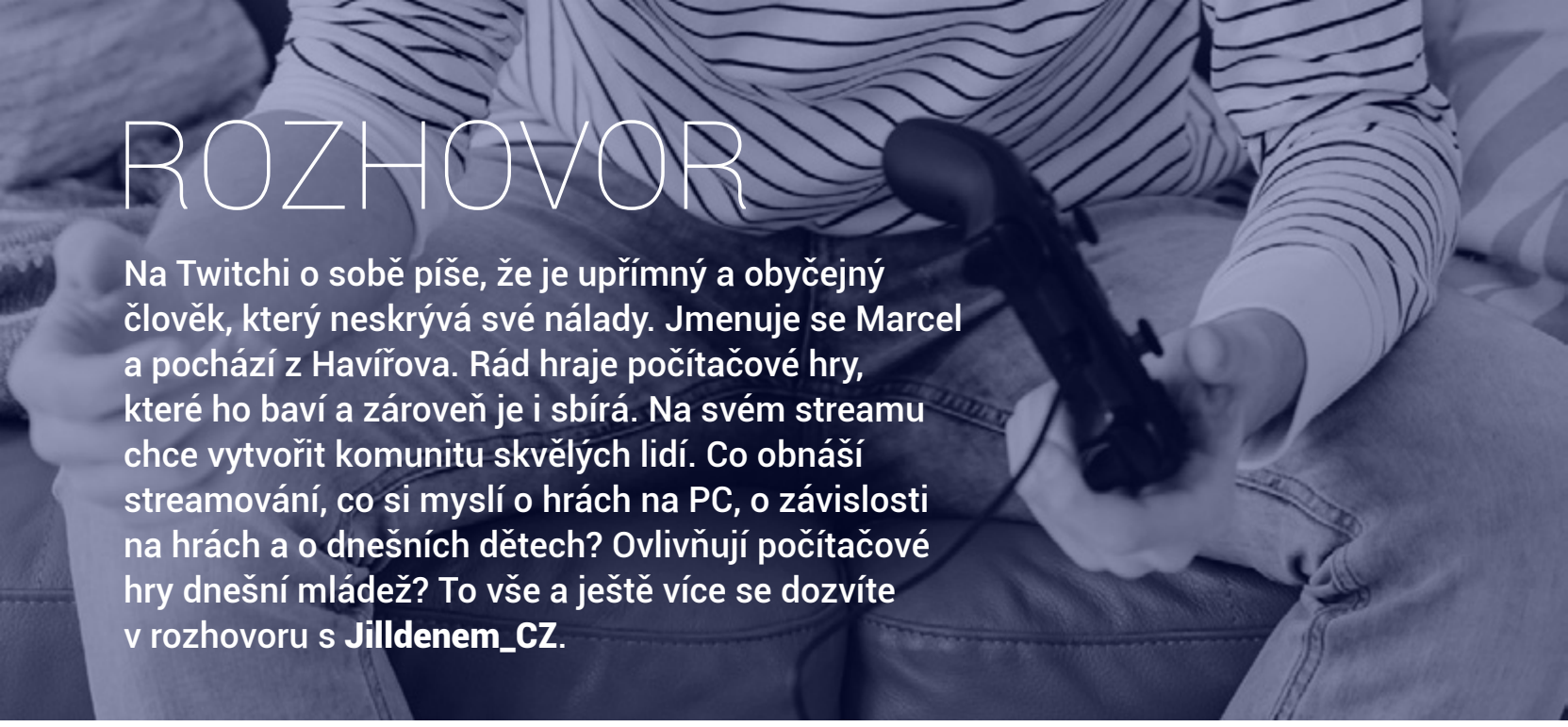
Dospělý pohrávající si s otěžemi, brázdící zem krokem zkušeného tanečníka, s očima lačnícíma po divech světa. Připravený se zastavit v úžasu nad tím, co je, že je, jak je, proč je. Jedna z nespočtu bytostí, v níž se lomí bájná hra všehomíra. Rozesmátý poutník v členitém prostoru zbožné autonomie. S náruživostí a zaujetím vášnivého hráče ve vztahu ke všemu, co se mu může přihodit. V blaženém víru Tady a Teď, v němž rozehrává hru o životní štěstí. Hru, která nemá ani na okamžik povahu falešné hrátky.

Hra není jen prostorem dítěte, návratem do dětského věku. Hra je jedním z podstatných způsobů bytí dospělého člověka. V základu kultury je hra (viz Huizinga a jeho skvělá kniha Homo ludens). I liturgie a náboženské slavnosti mohou být nazvány hrou, neboť jsou jakýmsi vytržením z obyčejného života, které se děje v prostoru k tomu určeném a s vlastními pravidly a je tam přítomen moment "jako", moment reprezentace. V kalichu není skutečně Kristova krev, ač se nám někteří středověcí teologové snaží tvrdit opak. Člověk, který nevěří, může být udiven teatrálností a dramatickým efektem liturgie. Dospělý člověk nechává vstoupit moment hry do svého života, aniž je to vázáno čistě na stav odpočinku. A to i vezmeme-li v úvahu jevy trochu neblahé. Celá ekonomika je závislá na hrách na burze, soudní systém třeba v Americe na jednotlivostech soudních dramat jako formy hry před porotou, necháme se rozněcovat a povznášet hrou na hudební nástroje či výkony herců v divadle či filmu, stáváme se neúspěšnými, pokud nejsme schopni proniknout do tajemství hry flirtu, koketerie a erotiky. Snažíme se vydělat peníze sázením či soutěžením a zcela propadáme sledování sportovních klání, kde dokonce dovádíme ke smrtelné vážnosti pouhý pohled na hru. Náš život je šedivý, nejsme-li schopni popustit uzdu hře své fantazie, a nakonec i filosofie sahá nejvýše ve chvíli, kdy se osvobodí z okovů těžkopádného odůvodňování a stává se vysokou hrou. A co teprve ten ustavičný závod o olivovou ratolest společenského uznání, který je tak podstatnou složkou západní společnosti? Ať už dobré nebo špatné, dospělé hraní si je faktem a bez něj by bylo málo. Ať mi pak nikdo neříká, že hravost máme vykutat přívratem k tzv. osobnímu vnitřnímu dítěti.

V dospělém se dítě neztrácí, nýbrž završuje. K úspěšnému životu patří jakási lehkost, riziko, radostnost, ne strnulá či ponurá vážnost a přehnaný smysl pro zodpovědnost. A stejně k němu snad patří i jistá přezíravost vůči rigidnosti norem, možnost neposlušnosti. Nakonec je spíše dítětem ten, kdo zvnitřnil útlak výchovy a výchovného systému, úzkostlivě dodržuje pravidla a čeká na příkaz shora v obavě z vlastní iniciativy. Každá iniciativa je výzvou osudu, hozenou rukavicí, rizikem, hráčstvím. Naším bohem je dítě, pokud nejsme dětinští, říká Jung. I jiní věhlasní mudrci mluví o *božském* dítěti, jímž se dokonce můžeme stát. Filosof Nietzsche předkládá známé podobenství o velbloudu, lvu a dítěti. Člověk nejdřív jako tažné zvíře bere na sebe svůj úděl a ukládá si nejtěžší povinnosti. Obtěžkán nákladem spěchá na poušť, kde se v podobě lva utkává s Drakem symbolizujícím Musíš a zjednává si svým Ne! svobodu. Nakonec se lev mění v Dítě, tvůrce a posvátné Ano, které ve hře tvorby vlastní vůlí buduje svůj svět. Kdo je pak spíše dítětem v obvyklém smyslu? Velbloud, který je vězněm převzatých, "rodičovských" předpisů a nároků na sebe sama, anebo božské dítě na konci cesty, které tvoří svoje vlastní hodnoty? Nakonec lze snad dokonce říct, že spíše dítětem je ten, kdo se sklání před autoritou "objektivního" rozumu, než ten, kdo se nechá samostatně vést svým srdcem a vnitřním hlasem, jakoliv může být zprvu trochu divoký.

Život radostného, otevřeného a svobodného dospělého člověka a *šťastného* dítěte snad mají něco společného, ale zároveň nemohou být rozdílnější. Proto nezůstávejme dětmi, ani se nesnažme z dětství vyzvednout ztracené poklady, ale dostaňme se do hry tím, že se staneme skutečně dospělými. Nepachtěme se dříčsky po smyslu, ale žijme ho. Nechme i to, co se nám někdy jeví jako marné a úmorné plahočení, prosvítit živlem posvátné hry.

TEREZA SAXLOVÁ



ROZHOVOR

Na Twitchi o sobě píše, že je upřímný a obyčejný člověk, který neskrývá své nálady. Jmenuje se Marcel a pochází z Havířova. Rád hraje počítačové hry, které ho baví a zároveň je i sbírá. Na svém streamu chce vytvořit komunitu skvělých lidí. Co obnáší streamování, co si myslí o hrách na PC, o závislosti na hrách a o dnešních dětech? Ovlivňují počítačové hry dnešní mládež? To vše a ještě více se dozvíte v rozhovoru s Jilldenem_CZ.

Co znamená Jillden?

Líbilo se mi jméno Jill z různých scenérií filmů, tak jsem si dal nick Jill, a aby to nebylo v ženském rodě, přidal jsem -den. Čili Jillden, žádná jiná spojitost v tom není. Líbilo se mi to a tak vznikla moje přezdívka. Dřív jsem měl nick Jillden Dracos, ale přišlo mi to zbytečně dlouhé, tudíž jsem si to zkrátil na Jillden a zní mi to skvěle.

Kdy a jak ses dostal ke hraní? Bylo to už v dětství?

Dostal jsem se k tomu tak, že jsme v dětství jezdili za bratrancem a sestřenicí. Oni měli videohry, počítače a různé staré klasiky, tak jsme k nim chodili hrát. Prosili jsme mámu, aby nám taky něco koupila na Vánoce. První hry co jsme dostali, byly takové žluté kazetky. Například Želvy Ninja, dále mix, který se skládal z asi 16 her, třeba James Bond 007, Hook, Jurassic Park, Mickey Mania atd. Pak Tanky, Mário, Alien… Strávili jsme na tom stovky hodin a rodiče nás od toho vyháněli a hráli je sami. Stali se z nich větší závisláci, než jsme byli my… (smích). To bylo naše první seznámení s 8 bitovými hrami.

Pak jsme chodili k bratranci na počítač, kde měl tehdy ještě windows 95, 98 a na nich měl už vyspělejší hry, graficky vyvinutější. Hráli jsme různá autíčka, Herculese, StarCrafty. Bratranec měl také Mortal Kombat, což je klasika. Byli jsme do toho zažraní, ale my jsme doma PC pořád nevlastnili, takže jsme hráli hry, které jsme měli na kazetkách a docela často se nám stávalo, že jsme je odvařili. Vydržely nám zhruba tři měsíce, pak nám naši kupovali nové. Originály byly dražší, čili jsme nakupovali na burze - Sega a různá provedení. Hráli jsme na staré televizi Tesla a to tajně v noci. Vždycky přišla máma a vypla nám to. Chodili jsme i ke kamarádům a půjčovali si a vyměňovali si kazetky, Terminátora za Batmana a tak. NHL, fotbal, kung fu… Hrávali jsme Contru, Robocopa… Jak byly filmy, byly i hry.

Neměli jsme Nintendo, ani Playstation 1, ale chodili jsme k babičce a tam to kámoši měli, pařili jsme Resident Evil jedničku i dvojku, Dino Crisis, hokej, fotbal a po večerech hororovky. No hrávali jsme toho hodně a byli fakt závislí.

Co dětské hry? Jaké jsi měl dětství a jak jsi hry prožíval v té době?

Hrávali jsme na schovku, na vojáky, na babu… Jako každé jiné dítě v té době. Dnes už to tak není. Ale zároveň jsme to měli propojené s těmi videohrami, playstationem a PC hrami.

Jaká byla tvá první počítačová hra? Jak se jmenovala?

Byly to dobrodružné hry, disneyovky… Táta byl tehdy hlídačem, tak nás bral do své práce, do takové unimo buňky a tam měl televizi. Hrávali jsme na ní videohry, zatímco on dělal obchůzky a máma byla v práci. Když byly další Vánoce, dostali jsme první počítač. V té době jsme ještě neměli internet a jediné, co tam bylo, tak byli takoví marťánci. Lítali si kosmickou lodí a unášeli ovečky. Další hra na počítači, kterou jsme hrávali, byl Hercules, pak Mafia. Půjčovali jsme si Mortal Kombat, FIFA, různé střílečky… Commandos a GTA2, Operace Flashpoint.

Technika šla dopředu, takže jsme byli opět na zamrzlém bodě. Byly diskety 8 bitky, 16 bitky a tam jsme měli právě Mortal Kombat, Max Payny 1,2, Matrix. Já jsem hrál převážně akční hry. Rodiče se pak rozhodli, že nám koupí Playstation 2. Tam byli snowboardy, Harry Potter, NHL, Rallye… atd.

Byl a jsi závislý na hrách?

Bavilo mě to a ano, stal jsem se trochu závislákem. Fascinoval mě ten vývoj her, grafiky… V té době jsem již chodil na učňák a začal vydělávat, koupil jsem si nový počítač, a na něm jsem hrál již vyspělejší hry jako Call of Duty: Modern Warfare 1, Battlefield atd. Miloval jsem střílečky, a v roce 2005 vyšel nový King Kong, to bylo něco pro mě. Technika šla stále dopředu, takže jsem vydělával na Ramky a lepší grafiky, Radeon RX. Dělal jsem v OBI, ale šetřil jsem na nový počítač. Nekouřil jsem a nepil, ale kupoval si hry.

Kdy a jak ses dostal ke streamování?

Já jsem sběratel her, jak například někdo sbírá knížky, nebo kartičky hokejistů kdysi, já sbírám hry. Řekl jsem si: "Nějak to zužitkuj."

Brouzdal jsem tehdy na internetu, zhruba před dvěma, třema roky, kdy se kamarádi bavili o Twitchi a já si říkal: "Co to je?" Našel jsem si to, koukal jsem na Agraeluse. To je největší a nejznámější streamer, hraje prakticky všechny tituly, které hraju i já, zalíbilo se mi to, říkal jsem si: "Mám hodně her, zajímá mě to a baví, je na čase si udělat nějaký záznam." Chtěl jsem se i podělit o můj segment her a chtěl jsem to postupně projet, a tak jsem se nejdříve zaregistroval na Twitchi, streamovacím programu Twitch Beta. Zkoušel jsem to a nevěděl si moc rady, tudíž jsem se ptal různých lidí, kteří se stali nejprve diváky, pak moderátory a já se to postupně naučil ovládat. Poznal jsem tam dobré i špatné lidi, ten mix na Twichi je sto lidí, sto chutí a je to o tom, že nikdy nebudeš dobrý streamer, pokud se nebudeš učit. Ať už rosteš pomalu nebo rychle, vždycky je tam nějaké to překvapení, myslím tím například to, co si kdo na tebe přichystá a jak zareaguješ. Je to o zkušenostech, které se získávají postupně streamováním a také záleží, jestli ti ta komunita sedne, jestli je divák nějaký troll, jestli je to pravidelný divák, nebo chodí jen na konkrétní hru, já většinou hraji Warzony. Závislost na hrách mě přivedla k novým lidem. Poznal jsem diváky, kteří jsou nyní mými moderátory a spravují můj stream. Převážně z toho důvodu jsem začal streamovat, kvůli hrám, a chtěl jsem se podílet na hraní s ostatními, šlo mi o ten zážitek, a když něco nebudu vědět, tak to zjistím pomocí streamu, momentálně jsem ve skluzu, vše se mi plete, mechaniky, jak je člověk starší, těžko se to dohání. Mám pocit, že se mi brány uzavírají, a že už mi to tolik nepálí, snažím se do toho zapojit onu komunitu, abych občas zjistil, jak to funguje. Poznal jsem další a další lidi, kteří za mnou začali chodit na stream, dokonce i spoustu streamerů, s některými jsme se začali i vzájemně podporovat.

Co streamování obnáší? Kdybys mi to mohl říct, jako laikovi?

Jako spousta lidí chodím do práce, pak přijdu domů a oddechnu si tak hodinu. Když jsme ještě neměli dceru, udělal jsem si kafe, sedl k počítači, brouzdal na netu, trošku jsem si srovnal hlavu a pak jsem začal streamovat. Tam jsem se doladil do skvělé atmosféry, kterou tam vnášeli lidi, začal jsem se bavit. Jsou to zkušenosti s lidmi, otevře se ti bariéra uzavřenosti, kterou v sobě máš, člověk se stane více komunikativním. Já jsem před tím nikdy takový nebyl, až posléze, jakmile jsem na streamu potkával diváky, protože vždy na ně musíš nějak reagovat. Dále to přináší neskutečnou energii, neboť lidé ti tam něco napíší, a v tom momentu, kdy hraješ, to nemusíš úplně pochopit, musíš si to nějak přebrat v hlavě a nějak reagovat, a i když jsi unavenej, musíš nějak působit. U mě to funguje tak, že to na sobě nedávám znát, zároveň to není žádná maska, nemám chuť se nějak na streamu přetvařovat, takže se chovám k dotyčnému stejně, jako on ke mně. Jak se budeš chovat ty ke mně, tak já k tobě.

Co nejhoršího a co nejlepšího se ti kdy na streamu stalo?

Nejhorší byl začátek, kdy jsem si vše snažil nastavit, například na kameře. Tehdy jsem si tam dal černobílý filtr jako podklad a když jsem hrál, přišel nějaký troll a napsal mi: "Čau ty šedivá mr*ko." Nebo mi tam psali: "Neumíš to." A další hnusné komenty. Nebyly to úplné extrémy, ale můj první konflikt, který jsem na streamu měl, byl ten, kdy už jsem se neovládnul, neboť mě někdo z něčeho nařknul, samozřejmě se mě to dotklo a já se do něj pustil přímo v live streamu, a moderátoři mě museli uklidnit. Na Twitchi se pohybuje tolik různorodých lidí, že kterémukoliv streamerovi mohou reálně uškodit a baví se tím. Dělají jim zle a trollí je. Čili jak říkám, jsou to zkušenosti s lidmi, zároveň uvědomování si, jak se tvářit atd. Upřímně pro mě samotného je to hodně těžké a také mužů říct, že se to na mně podepisuje. Twich je tak velkej a každý chce streamovat. Je to boj o místo, jak já říkám. Je to o tom, kdo bude tvůj soupeř, ať už se tváří jakkoliv, chová se, nebo nechová, vždy bude tvým cílem být lepší, než on.

Jakýkoliv streamer, ať se spřátelí, či ne, vždy mu jde o růst, nebudeme si tu nic nalhávat, zkrátka je to tak. Chce si udělat promo a natáhnout co nejvíce diváků.

Blbý je kombinovat práci s Twitchem, absolutně nevydechnu. Je rozdíl, když pracuješ, nebo ne, ale mě ten stream vždy pomůže a naladí, spadne to ze mě a jedu dál. Ale jelikož už jsem starší, nejsem kolikrát pro diváky ani tak atraktivní a někdy se mi stává, že na streamu něco řešíme a mě to pak pronásleduje ve snech.

Twitch je o sympatii, přetahování lidí na svou stranu, takže to tu mnohdy působí jako válka. Já se snažím nedělat promo, neříkám že jsem streamer, netrollím. Ať už to budeš dělat násilím, nebo přirozenou cestou, je jen na divákovi, jak se rozhodne a není třeba ho přesvědčovat.

Co ti dává hraní her a streamování? Jaké míváš pocity, když dostreamuješ?

Já se tím zbavuji veškerých stresů. Ty vymizí, když hraji. Člověk přijde z práce a nějakým způsobem to zde vyventiluje.

Je to tvůj koníček? Nechtěl jsi někdy dělat něco jiného? Třeba kreativního? Hrát na kytaru, malovat apod.?

Já dřív cvičil, běhal jsem v rámci školy, dělal atletiku, později ragby, takže jsem to ventiloval přes sport, ale už dva roky necvičím a stal jsem se více závislý na streamu než na posilování, které jsem před zhruba šesti lety aktivně dělal, čili momentálně buduju svůj koníček hraní her a streamování, abych dosáhl alespoň 50 pravidelných sledujících na svém streamu, ale zatím se to bohužel nedaří.

Jak to nese tvoje okolí, že streamuješ a věnuješ tomu svůj čas?

Tak především moje rodina. Jelikož se nám před nedávnem narodila dcera, chci co nejvíce času věnovat jí. Motivovat ji k jiným věcem, aby ji to nezkazilo, jako mě, myslím tím moji závislost na hrách. Budu se jí snažit udržovat ve sportu a nějakých aktivitách, ale vím, že to nezabrání propojení se s on-line světem, když bude ve školce, ve škole, tam to bude a je nesmysl, abychom jí v tom jakožto rodiče bránili. Nechci, aby vypadla z dnešního světa. Chci tím říct, že moje rodina je a vždy bude na prvním místě, zároveň ale nechci streamování položit.

Můj nejmladší bratr taky začal streamovat a já byl vždy jeho vzor. Když já začal cvičit, tak on taky. Staral jsem se o něho již odmala, přebaloval jsem ho, neboť rodiče byli už rozvedení, táta už v jeho životě nehrál roli, čili jsem onu roli převzal já, snažil jsem se ho ledasco naučit a troufám si tvrdit, že se mi to povedlo.

Co bys chtěl do budoucna, co se streamování a her týče? Co by sis přál?

Tak samozřejmě chci streamovat dál a chtěl bych se v budoucnu streamováním živit. Chci vydělávat jako streamer, takže bych dál potřeboval motivaci, čas, abych se mohl lépe připravovat, náladu a energii, kterou bych chtěl dostat do streamu. Teď to bohužel nejde, protože jak už jsem říkal, svůj čas věnuji rodině, jsem jak na baterky, stal jsem se víc závislý na kávě. Za den vypiju třeba osm káv, sice rozpustných, ale stejně…

Myslíš, že hry ovlivňují děti natolik, že mohou podle nich i jednat? Chovat se, jako postavy z her a být násilní?

Když to řeknu laicky, já si nebral příklad z her, ale bral jsem inspiraci z filmů, tehdy filmy daboval jeden člověk, jednalo se o akční bijáky, například Ninja, Terminátor, Karate Tiger… No já byl v té době hodně motivovaný Conanem, takže jsem se rozhodoval, buď budu Ninja a nebo Conan. A ten Conan mi zůstal doposud, srdečně, motivačně. Myslím tu sílu, odhodlání, vůli, tehdy jsem se přiřadil více k fantazii a tím jsem chtěl být, když jsem byl malej. Chtěl jsem být jako Conan, silnej a svalnatej ničitel.

Jak vnímáš násilí v hrách ty?

Upřímně je to hodně nevyzpytatelné. Buď v hrách najdeš útěchu a vyklidnění a nebo, když tě v určitém bodě vystresují a vyprovokují k nějakému afektu, což většinou bývá v multiplayer hrách, jako jsou střílečky, Warzone, Battlefield a podobně. Tam je spíš ta agrese, kdy začne člověk nadávat, třískat věcmi, protože ho nezabil, nebo byl v něčem lepší, zkrátka rozbije klávesnici. Čili jistě, hry pak mají určitej vliv na jednání člověka, bohužel. Třeba to, co se stalo v roce 2020 v Estonsku, jestli víš, onen třináctiletý "komander" měl v plánu spáchat teroristické útoky, jednalo se o neonacistickou skupinu, do které on dělal nábory a byl problém ho stíhat, protože mu bylo teprve třináct let. Každopádně mediální masáž je dnes obrovská, lidi jsou frustrovaní, otrávení. Je to i dobou, všude je násilí a na dětech se to neskutečně podepisuje. V televizi vidí, že je válka, nebo vidí násilí doma, vše je složité a doba zlá. Člověk je zkaženej už sám o sobě, takže když máš málo, stává se z tebe krotká ovce, ale když máš víc, stáváš se hladovým vlkem. Upřímně ti řeknu, všichni jsme zkažení.

Ještě mě zajímá jedna otázka, ať neskončíme tento rozhovor moc negativně. Jsi Viking? :)

(Smích). Jestli jsem Viking? Líbí se mi ona historie. A seriál Vikingové mě v tom kompletně utvrdil. Hodně jsem sledoval pořady o historii Vikingů, a vše kolem toho, rytíři a tak, to mě zajímalo. Vikingové mi sedli, protože jsou dobrodružní a nevyzpytatelní, byli to sedláci, co byli na statcích, ale dělali i skvělé lodě, měli kvalitní zbraně, které využívali při nájezdech. Fascinuje mě celá mytologie, jejich bohové, písmo, runy. A moje povaha je taková tvrdá, takže se s nimi hodně ztotožňuji. Jo, asi jsem Viking.

Líbí se mi bojová scenérie v tom seriálu, postupy, celkově jejich řeč, pranostiky, uctívání bohů. Moje náklonnost je neuvěřitelná a strašně mě to pohltilo.

KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ

Život jako hra
v kontextu nesmrtelnosti duše

Chtěla bych prozkoumat domněnku, že duše je nesmrtelná, a zjistit, co z toho vyplývá. Víra v nesmrtelnost duše je celkem obvyklý jev a nevychází pouze z křesťanství. Já ale z křesťanství vycházet budu, protože je to domácí náboženství a já jsem v něm vyrostla. I ateisti v Čechách v něm vyrostli a jejich ateismus se k němu pravděpodobně bude odvolávat. Kdyby se mě osobně někdo zeptal, zda v nesmrtelnost duše věřím, klonila bych se spíše k agnosticismu, jakkoli bych měla nesmrtelnost duše za pravděpodobnější. Pokud totiž člověk věří v existenci duše, k její nesmrtelnosti už je jen malý krok. V existenci duše věřím na základě zkušenosti s ní a na podobném základě věřím i v Boha. Zkušenost je něco, co jde z člověka jen stěží vymýtit a pro jedince má povahu faktu. S nesmrtelností vědomou zkušenost nemám, ale připadá mi z charakteru duše odvoditelná.

Pokud bychom tedy pojali nesmrtelnost duše jako východisko, tedy pojímali bychom ji pro účely argumentace jako fakt, potýkali bychom se se skutečností, že si z života před životem nic nepamatujeme, a ptali bychom se proč. Mohli bychom zvažovat i námitku, zda absence zkušenosti s životem před životem není dokonalým a absolutním vyvrácením nesmrtelnosti duše. Musí to být ale skutečně tak?

Zvažme situaci, kdy bychom si zkušenost před narozením pamatovali. Nezměnilo by to náš postoj k životu? A pokud změnilo, tak k lepšímu nebo k horšímu? Domnívám se, že za takových okolností by život ztratil svoji vážnost a zároveň i reálnost, tak jak jsme ji zvyklí zakoušet. Prostě by to nebylo naostro. Ať už má být život sebezkušenostním výcvikem nutným pro budoucí zaměstnání, očistcem, nebo prostě školou či zkouškou dospělosti, stoprocentní vědomí toho, že to tak je, by zkazilo celý průběh tohoto proškolování. Dokud tomu jenom věříme, realitě to hmotu nevezme.

Pokud zrovna žijeme, známe pouze, jak vypadá život zevnitř. Jak by ale vypadal zvenku? Zkušeností to můžeme zjistit teprve po smrti, nyní lze pouze odvozovat, což také rádi děláme a potřebujeme dělat. Ve vědě je zvykem odvozovat to, co je neznámé, z toho, co už známe. Podobně bychom mohli postupovat i v tomto případě. Z předmětů denní potřeby usuzovat na vlastnosti tohoto života v kontextu nesmrtelnosti. Tento svět, zdá se, funguje na složitých fyzikálních zákonech zahrnujících způsob fungování televize, rádia, počítačů, telefonu a dalších na dálku ovlivňovaných přístrojů. Bylo by tak od věci domnívat se, že podobným způsobem funguje sám život? Vezmeme-li v potaz existenci Boha a věrohodnost Bible, můžeme se odrazit od myšlenky, že Bůh stvořil člověka k obrazu svému, a jelikož podle Bible stvořil i tento svět, nejspíš také k obrazu svému, anebo k obrazu života mimo tento život.

Když toto všechno zvážíme, nebude nám už připadat tak mimo představa, že tento život je jakási RPG hra, do které jsme byli okamžikem narození nahráni. Pro lepší představu, co by tento model světa zahrnoval, uvádím definici RPG hry, jak ji definuje Wikipedie.

„Hra na hrdiny, rolová hra, anglicky role-playing game zkracované na RPG je druh hry, ve které hráči zaujímají role fiktivních postav, za které podle daných pravidel v samotné hře jednají. V jádru jsou tyto hry formou interaktivní zábavy založené na výpravnosti příběhu, který lze ovlivnit a na kterém lze mít svou fiktivní rolí autentický podíl a také možnost odnést si reálný zážitek, plynoucí z procesu transformace vlastní libovůle do fiktivní postavy herního světa. Hráč takový svět svou fiktivní rolí tedy odvíjí a na základě sobě vlastní libovůle do jisté míry spoluvytváří. Svět sám a zákonitosti takového světa jsou obvykle definovány v pravidlech, která mohou být až velice komplikovaná a rozsáhlá a neustále dotvářená a rozšiřovaná. Nad světem RPG hry proto musí „bdít" inteligentní prvek (člověk, počítačový program), který nemůže být omezen ničím jiným než pravidly a který dohlíží nad pohybem postav a jejich činy a dále rozhoduje (na základě zákonitostí definovaného univerzálního zákona nějakého světa) o následcích konkrétních činů vykonaných hráči. Takový mocný činitel je tedy jakýsi pán světa, který právě pohyb a dynamiku prostředí neustále dovytváří, usměrňuje a kontroluje a rovněž přejímá zodpovědnost za postavy, které do světa sám vkládá, jako protivníky nebo přátele hrdinům ovládanými hráči."

Je až pozoruhodné, kolik prvků, které ze života známe, a nad kterými jsme se zamýšleli, definice RPG hry zahrnuje. Už Shakespeare o životě napsal, že je pouhou hrou, a muži a ženy pouhými herci. Není to tedy ani tak nová myšlenka. Celá staletí se v teologii řeší otázka, zda Bůh může nebo nemůže zasahovat do dění ve světě. I na to dává definice RPG hry odpověď. Vyslovuje se i k otázce, zda člověk má nebo nemá svobodnou vůli. Jen bohužel otázka po smyslu života zůstává pouze naznačena. Snad člověk během hry získá cenné zkušenosti, které mu budou k užitku v životě mimo hru.

Jak rád by člověk, který se zrovna velmi trápí, věděl, že život je jen hra, a že o nic nejde. Ale je skutečně hra vždy pouhou zábavou? Musí hra nutně být něčím lehkovážným? Například ve hře Chcete být milionářem jde skutečně o hodně. Ve hře na život může jít ještě o mnohem víc.

KATEŘINA MÁLKOVÁ

O hrách a životě

Hry mi přišly odjakživa fascinující. A tak od hraní pouze na PC na základní škole, přes hraní pouze u kamaráda, jsem se eventuálně roku 2000 dostal i k hraní na vlastním PC. Mé první dvě hry, co jsem na něm měl, nebyly žádné jiné, než naprosté legendy: Mafia, a GTA Vice city. Jsou to legendy pro herní průmysl, ale pro mě mají to extra něco navíc, co je dělá srdcovkou. Hlášky, co si pamatuju, nezapomenutelné mise, prostě skutečný zážitek a vzpomínky. A potom, co jsem ztratil jediné dva kamarády, které jsem měl, mi zůstaly jen tyto typy zážitků. Doma o samotě, ale s nezapomenutelnými charaktery a mými zážitky. A zážitky s postavami z her se mi na dlouhou dobu staly zážitky jedinými.Už tehdy jsem měl potíže s depresivními pocity, ale byl jsem mladý a neměl jsem ponětí o tom, co se skutečně děje, myslel jsem, že jsem "prostě divný". A tak jsem se pořád více uzavíral, izoloval, a pořád více nacházel svůj život jen v herních světech. Stres tam venku jsem nezvládal, komunikaci s lidmi už vůbec ne... A cítil jsem se bezcenný, zbytečný. Pocity prázdnoty se pořád prohlubovaly, až byly často ohlušující, a jediné co pomáhalo, byl útěk do herního světa. Ty jo, na vyšší obtížnosti se v Diablu 2 to monstrum jmenuje jinak, jak se asi jmenují ty další? Směr, cíl. Život byl něco, o co jsem si neřekl, s čím jsem nevěděl, co dělat. Ve hrách jsem se aspoň mohl rozhodnout co a jak... Zatímco ostatní v mém věku dostudovali, budovali si kariéru, rozvíjeli partnerské vztahy, já jsem si budoval znalost herních světů, a žil jsem skrze ně. Ale přesto, že se mé cíle, jako dohrát nějakou hru, nebo získat v nějaké nějaký předmět, mohly zdát směšné v porovnání s vrstevníky, ve skutečnosti já jsem ty jejich prostě nechtěl, a ty mé byly to, co mi pomohlo přežít.

ZDENĚK CÍSAŘ

Hellblade je akční dobrodružná hra britského vývojáře Ninja Theory, poutavá a zajímavá z mnoha důvodů: atmosféra, grafika, hudba, gameplay, příběh, psychologie hlavního hrdiny...

Jste v kůži mladé ženy jménem Senua - válečnice keltského původu - konkrétně jde o Pikty a váš příběh se odehrává v 8. století, kdy Piktové museli čelit vikingským nájezdníkům. V Senuině dobrodružství vás čeká výprava do skandinávského podsvětí Helheim, kam se vydáváte za účelem vysvobodit duši zemřelého milého Dilliona. Je to velice nebezpečná a téměř nemožná mise. Během této cesty se budete muset vypořádat nejen se silnými vikingskými protivníky inspirovanými severskou mytologií, ale také s nástrahami jaké na vás připraví vaše psychotické onemocnění.

S každou porážkou a fyzickým zraněním se zvětšuje Temnota prostupující tělem hlavní postavy. To, co je ve hře nazýváno Temnotou je v moderním pojetí možná právě duševní nemoc - Nepřítel není jen venku, ale dostává se plíživě i dovnitř vaší duše a vy nesmíte podlehnout. Během hry se odvíjí Senuin příběh - skrze halucinace a vzpomínky se hráč dozvídá více o její minulosti. Zatímco matka Senui její nemoc posuzuje jako zvláštní druh daru intuice, Senuin otec a druid kmene mluví v jejích vzpomínkách spíš o prokletí. Váš zvláštní dar vizí ve hře používáte právě při řešení rébusů a hádanek: v krajině kolem hledáte skryté runové symboly, které pokaždé otevírají bránu do dalších prostorů světa podsvětí. Někdy jsou však vidiny silně znepokojivé a není jisté, zda se jedná o realitu nebo přelud - jak jinak. Hlasové halucinace Vás provází téměř na každém kroku a to i během soubojů, jsou realistické a věrohodné. Píši to jako člověk, jenž si psychózu zažil nejen ve virtuální realitě, ale i v životě. Ačkoliv je to zpočátku dost rušivé a někdy až děsivé, dá se na hlasy zvyknout a užít si hru i když jste například zrovna jako já také v minulosti prošli psychotickým onemocněním. Zjistila jsem ale, že pro mě bylo náročné se soustředit na akci nebo řešení nějakého rébusu i při množství zvukových halucinací. V tomhle směru je hra velmi věrná simulace psychózy. Protože hra je psychologicky mírně strašidelná, nedoporučila bych ji ale asi všem.

Je vidět, že s tvorbou světa a herním designem si dali vývojáři záležet. Svědčí o tom i přítomnost poradce na duševní zdraví v týmu, realizace hlasů v nahrávacím studiu a sound design ve stereo zvuku, který byl založen na skutečných výpovědích lidí se zkušeností s hlasovými halucinacemi. Také herecký výkon Meliny Juergens ztvárňující hlavní postavu pomocí motion capture přispívá ještě více k realismu hry. Nechyběl historický poradce pro tým výtvarníků a 3D sochařů a v neposlední řadě choreografové soubojů. Co se týče soundtracku hry, můžete se těšit na atmosféru temné skandinavské vokální hudby. Hra získala i řadu ocenění - konkrétně mezi jinými i právě za sound design. Po grafické stránce, je podle mého názoru, Hellblade velice povedená hra s jedinečnou atmosférou a spoustou speciálních efektů ve vyšperkovaném prostředí, které vás vtáhne hned do děje.

Hellblade se dá hrát na Playstation, Xbox a PC. Akční pasáže nabízí souboje s démonickými válečníky, a po nějakém čase budete muset bojovat se silnějším nepřítelem – bossem - jako je například božstvo iluzí Valravn, bůh ohně Surt a vlčí monstrum Fenrir. Souboje nejsou nijak speciálně taktické, na kombinace útoků a obranných manévrů si budete muset přijít sami, protože tu vlastně nemáme ani návod ani interface hry. Vaší jedinou výbavou je meč, železné zrcadlo - Keltové věřili, že skrze zrcadlo je možné nahlížet do světa mrtvých - a cosi v plátěném pytli: jde o uťatou hlavu vašeho zemřelého milého a symbolický důležitý artefakt hry. Během svého dobrodružství Senua svůj keltský meč ztratí a musí si poradit i bez něj, aby později našla nový a mocnější. V pasážích typu cinematic někdy Senua konverzuje s mrtvým Dillionem a je vidět, že k zemřelému jí pojí silné pouto. Jde zde hlavně o vykreslení prožitého traumatu a šílenství hlavní hrdinky.

Hra je minimalistická a intuitivní, což by mohlo hráče, kteří preferují více strategickou gameplay odradit. Zato si v ní můžete řádně užívat krásu herního prostředí, ve kterém Senua pokud zrovna ladně nebojuje s reálnými nepřáteli na život a na smrt musí vnímat svět kolem ní, aby vyřešila rébusy postavené na proměně reality a vypořádala se s traumatickými vzpomínkami. Zatímco vy ve skutečném světě za konzolí, se celou dobu bojíte o to, že hrdinka zemře a budete si muset projít hrou od poslední uložené pasáže. Překvapivý konec příběhu - to zda se Senue podaří vysvobodit Dillionovu duši ze spárů vládkyně podsvětí za cenu vlastního sebeobětování, zde nebudu prozrazovat, jisté je jen to, že vše, čemu jste věřili na začátku se ukáže být ne tak jistě pravdou. Určitě stojí za to si tuto hru zahrát nebo ji alespoň prozkoumat.

LIAMREN XIII

A co lidi, mají si kde hrát?

O knize Erica Berneho ***„Jak si lidé hrají“***

Jak si podle vás lidé hrají? Co byste očekávali od knihy s tímto názvem? Vzhledem k tomu, že knihu napsal psycholog, nejspíš by vás nenapadlo, že by se mohlo jednat o příručku pro skautské vedoucí, kteří si nevědí rady s programem. A taky nejedná. Pokud jste byli zvyklí vnímat hru a hraní jako synonymum odpočinku a legrace, zde všechna legrace ustává. Jedná se o vážnou analýzu komunikace, snahu ji nějak systematizovat pomocí určení pestré škály vzorců, kterých se lidé ve svém jednání drží.

Analýzu komunikačních strategií nazval E. Berne transakční analýzou. Pojem „transakční analýza“ napovídá, že se jedná o analýzu transakcí. Slovo transakce pochází z tržního prostředí, a mezilidská komunikace se podle Berneho odvíjí v odpovídajícím duchu, lze-li to pak ještě nazvat duchem. Lidé se všelijak zdraví, pozdravují a kladou si navzájem otázku „jak se máš“ a tím si vyměňují pohlazení. Člověk, který do druhého investuje takové pohlazení, například „dobrý den“, intuitivně očekává, že se mu vrátí. Jestliže se nevrátí, cítí, že ten druhý mu zůstal jedno pohlazení dlužen. Tento dluh je všelijak neblaze pociťován a může mít i důsledky pro budoucnost.

Při mé potřebě druhé příliš neotravovat a nepřekážet mi z tohoto pozorování vyplývá, že bych raději neměla druhé zdravit, protože bych je tím zadlužila, anebo je donutila pozdravit též a to by byla manipulace. Zároveň se ale stává, že člověk je dlužen pozdravení už ve chvíli, kdy se ten druhý objeví, a k tomu se E. Berne nijak nevyjadřuje. Nicméně zdůrazňuje, že tato pohlazení (a ta samozřejmě nemusí končit strohostí pozdravu) jsou pro nás životně důležitá a bez nich bychom chřadli. Dává tedy smysl zadlužovat druhé pozdravem a podobnými věcmi a lze předpokládat, že se na nás za to nebudou ve většině případů zlobit, s ohledem na situaci. Nicméně čtenář nechť sám zváží možné přínosy a rizika pozdravu a přidružených záležitostí.

Další podstatnou složkou transakční analýzy je Berneho rozdělení lidské mysli na ego stavy rodič-dospělý-dítě. Rozlišuje pak, z jakého ego stavu jednotlivé transakce vycházejí. Tyto transakce dělí na Postupy a obřady, Zábavy, a Hry. Ty mají jedno společné - všechny vedou k nějakému výsledku. Zároveň je Berne podrobuje otázce po jejich upřímnosti a stanovuje, že se v tom liší. „Postup může být úspěšný, obřad účinný a zábava výnosná, ale všechny společně se dají definovat jako upřímné projevy. Mohou obsahovat soutěžní, nikoli však konfliktní prvky a jejich závěr může být vzrušující, nikoli však dramatický. Na druhé straně je už každá hra ve své podstatě nečestná a její výsledek je nejen vzrušující, ale i dramatický.“

Postupy jsou „určené k manipulaci se skutečností.“ Příkladem je řízení letadla nebo lékařská operace. Pro nás, kteří využíváme služeb psychoterapeutů, může být zajímavý postřeh, že „psychoterapie je postupem potud, pokud zůstává pod kontrolou lékařova dospělého.“ Až budu mluvit o Hrách, uvidíme, že psychoterapie a psychiatrie se jim nijak nevyhýbá, a že „hraní“ není pouze na straně pacienta.

Obřady „jsou programovány vnějšími sociálními silami,“ obvykle kulturně specifickými. Jako příklad obřadu nás nejspíš automaticky napadne bohoslužba, svatba nebo pohřeb, ale řadí se mezi ně i třeba loučení s návštěvou. Co se týče Berneho tvrzení, že Postupy, Obřady a Zábavy jsou de facto upřímné, ráda bych upozornila na to „de facto“. Postupy a Obřady de facto nedovolují takřka žádnou autenticitu, vzhledem k tomu, že jsou naučené, a člověk, který má na svou autenticitu (a upřímnost) vysoké nároky, může v těchto situacích snadno selhávat, až to někdy vede k vyhýbavosti. Zároveň existuje zase jiná sorta lidí, kteří naopak autentičtí být nepotřebují a dovolí si klidně provést Obřad lživě, například říkat zvesela „Tak brzy na viděnou“ a myslet si přitom díky bohu už jde konečně domů.

V kapitole o Zábavách se Berne pokusil rozdělit obvyklé konverzace mezi lidmi do jednotlivých typických témat a okruhů, což je sice smělé, protože nelze takto postihnout žádnou konverzační hloubku, ale pokud si chceme stanovit, o čem tak obvykle mluvíme a jakým způsobem, leckdy se v této klasifikaci najdeme. Vzhledem k tomu, že kniha Jak si lidé hrají pochází ze sedmdesátých let dvacátého století, nejspíš rozdělení témat bude funkční jen zčásti, a pokud bychom si chtěli udělat přehled o současném rozdělení témat, museli bychom si udělat analýzu vlastní. Mezi typická konverzační témata Berne řadí Rodičovské sdružení (tedy hovory o dětech, výchově, „dnešní mládeži“ atd.), Psychiatrie (Cokoli se

týká vnitřního života), Byli jste už někdy (Cestování), Co se stalo s tím a oním, Motorismus, Vaření, Švadlena, Nákupy, Kdo vyhrál (sport), Bankovní konto, a nejspíše další témata, o kterých se v knize nepíše. Je škoda, že si Berne nekladl nárok na důslednost.

Rozdělení konverzačních témat může být sice zajímavé, ale hlavní pozornost je v knize věnována Hrám. Zde už jde více do tuhého. Zatímco Postupy manipulují s realitou, Hry manipulují s lidmi. Proto je cílem terapie transakční analýzou tyto hry přestat hrát, stát se nezávislým a prožívat důvěrné vztahy. Na začátku je důležité, aby si člověk své hraní uvědomoval a zorientoval se v něm. Dále pak, aby si všiml, kdy někdo druhý vyhlásil nějakou hru a hry se buď hrdě zúčastnil, nebo ji odmítl hrát.

Hry se mohou účastnit dva a více hráčů, přičemž každý zastane určitou roli danou strukturou hry. Berne dělí hry do několika kategorií: hry životní, manželské, společenské, sexuální, hry podsvětí, hry v poradnách a hry neškodné. Pokud jste hravý typ a rádi hrajete například deskové hry, nejspíš byste po hře z dílny Erica Berneho raději nesáhli. V názvech her se to hemží vulgarismy a už ze samotného názvu čiší budoucí utrpení. Pro představu uvádím celou nabídku:

Životní hry: *Alkoholik, Dlužník, Kopejte do mě, Počkej, ty darebáku – já ti ukážu!, Vidíš, k čemu jste mě dohnali!*
Manželské hry: *Kout, Soud, Frigidní žena, Otrokyně, Kdyby nebylo tebe, Vidíš, jak se obětuji, a Drahoušek.*
Společenské hry: *To je hrozné, viďte?, Vrták, Kazisvět, A nemohl byste – ano, ale.*
Sexuální hry: *Ať si to spolu rozdají, Perverze, Hra s ohněm, Hra s punčochou, Kravál*
Hry podsvětí: *Zloději a policajti, Jak vzít roha, Teď ho vezmem na hůl*
Hry v poradnách (u terapeuta nebo psychiatra): *Myslím to s vámi dobře, Sociální případ, Naivka, Psychiatrie, Budižkničemu, Protéza*
Neškodné hry (!): *Odborník na dovolené, Kavalír, Dobrodinec, Všeuměl, Ještě budou rádi, že mě poznali.*

Obvyklou vlastností těchto her bývá, že jsou podvědomé, a že je obvykle hrají „jinak bezúhonní lidé", jakkoli jsou ve své podstatě nečestné. Charakterizuje je nějaká skrytá motivace a skrytý záměr, který se maskuje jiným záměrem. Motivací ke hře může být například osobní uspokojení, nebo skrytí nějaké své slabé stránky, třeba strachu, buď před druhým, nebo sám před sebou. To lze ilustrovat na příkladu hry „Kdyby nebylo tebe". Tuto hru řadí Berne mezi manželské hry a jde v ní na zjevné rovině o to, že jeden z partnerů po něčem touží a obviňuje toho druhého, že mu znemožňuje tuto činnost vykonávat. Nicméně ve chvíli, kdy mu to ten druhý přestane znemožňovat, ukáže se, že zmíněné znemožňování vlastně sloužilo nějakému účelu – zamaskování strachu z vykonávání této činnosti.

V prostředí, v kterém se my lidé s duševním onemocněním pohybujeme, může být docela zajímavé seznámit se také s typy her hraných v psychologických poradnách nebo u psychiatra. Ze strany pomáhajícího pracovníka to mohou být hry typu „Myslím to s vámi dobře", „Sociální případ" a „Psychiatrie", ze strany klienta zase hry „Sociální případ", „Budižkničemu", „Naivka" a „Protéza". Hra Psychiatrie „vychází z postoje ‚Já léčím', který je podepřen diplomem ‚Tady stojí černé na bílém, že léčím'" a z toho vyplývající „Protože já mám na léčení papíry, je to vaše chyba, že se vám nedaří líp." („Myslím to s vámi dobře"). Osobně nevím, jestli jsem se s touto hrou u psychiatra setkala, spíše se domnívám, že psychiatr ani nepředpokládá, že se klient s těžkou diagnózou vyléčí, takže pocity viny z toho, že se mi nedaří líp, se nedostavují. Hra „Sociální případ" by asi odpovídala více. V této hře jde v podstatě o udržování status quo a využívání služeb psychiatra až do skonání věků, což je naprosto v pořádku, protože psychiatr s tím počítá a nevyvíjí tlak na mé uzdravení.

Zatímco se všelijak oháním duševním onemocněním a čerpám z něj určité výhody jako například hromady volného času a menší nároky společnosti na mou osobu, případně očekávám pomoc vždy, když se mi udělá hůře - jakkoli toto jednání nijak nepřeháním - nemůžu než přiznat, že odpovídá hře, kterou Berne nazývá „Protéza". Protéza je vlastně omluvenkou nebo odpustkou. Berne píše, že „nejdramatičtější formou Protézy je ‚právní nezpůsobilost v důsledku nepříčetnosti', která jako by říkala „Co můžete čekat od člověka, který je duševně tak narušen jako já?"

Pokud hry dobře fungují, tedy pokud je zúčastnění umí dobře hrát, získávají z nich „maximum uspokojení s minimem námahy." Na tom je podle Berneho založeno „krásné přátelství," které on sám dává do uvozovek. Proč dávat do uvozovek přátelství, které nikde nedrhne, jde jako po másle, a člověk tak prožívá takzvaný flow stav, od přítele se mu dostává to, co od něj očekává a ne pravý opak? Tuto otázku bych nechala na závěr otevřenou, jen ještě uvedu Berneho příklad toho, jak to může vypadat, když člověk přestane hrát s lidmi hry a jedná naprosto přímo (příklad pochází od jedné jeho pacientky): „Tuhle jsem stála před jedním obrazem v umělecké galerii a přišel ke mně nějaký člověk a povídá ‚Ten Gauguin je hezký, viďte?' Tak jsem mu odpověděla ‚Vy se mi také líbíte'. A šli jsme spolu ven a vypili si spolu něco a on je to vlastně docela fajn chlapík."

UMĚNÍ

Garážníci ti dají co proto

ROZHOVOR MICHALA KAŠPARA S VÝTVARNÍKEM A HUDEBNÍKEM MILANEM TOMÁŠKEM

Jeho duše je plná příběhů. Daří se mu oživovat, animovat, spoustu okamžiků a postav, které by se spolu jinak nikdy nesetkaly. Také jeho diplomová práce na Umprumu svedla dohromady nejen mnoho různých motivů, ale i skandální množství různých pohledů na ně, různých technik zpracování animovaného filmu. Milan Tomášek má smysl pro humor, a pokud je zrovna sám a není, kdo by se s ním jeho vnitřnímu bohatství zasmál, dovede si tím spíš učinit zábavného společníka ze své umělecké tvorby. Přestože nezažil jako výtvarník a hudebník v životě velký úspěch, docela si vystačí i s přízní okruhu věrných přátel.

Nedávno jsi dokončil svůj komiks Pan Vim a pan Nevim, Hora přání, vydala jej sociální firma Skoba, ve které pracuješ jako knihař. Co můžeš říct o tomto svém díle?

Snažil jsem se vytvořit dětskou pohádku plnou dobrodružství a přátelství. Bez krvavých konfliktů. Kde je dobro a zlo, kde ale na konci král nenechá zlým princům usekat hlavy. Hrdinové, pan Vim a pan Nevim, jsou nerozlučná dvojice. Vytvořil jsem si tyhle dva pajduláky na hodinách dialogického jednání u pana Vyskočila. Inspirací byli Spejbl a Hurvínek. Vycházel jsem z toho, že v komiksu, stejně jako v animovaném filmu, se musí nějaké detaily přehnat. Proto má malý pan Vim velkou hlavu, protože toho hodně ví. Velký pan Nevim neví zdaleka tolik, není to rozumově založená bytost, je takový jednodušší, ale srdce má dobré. Oba jsou hodní.

Jsou to dva osamělí poutníci v neustálém dialogu, i když v tomhle komiksu není tolik prostoru pro jejich hluboké rozpravy. Je to tím, že v příběhu je ohromné množství různých bytostí, a hodně se toho děje. Komiks vznikal hrozně dlouho, je kreslený dětským stylem. Myslím, že je to výzva kreslit komiks a přitom se vyhýbat bitvám. Jde tam o to, že hrdiny jsou kamarádi, a pak se setkají s někým, kdo není kamarád. Nakonec jsou ale kamarádi všichni.

Jaká byla tvoje cesta ke komiksu a vůbec k výtvarnému vyjadřování?

Nejdřív jsem jako dítě sledoval v televizi animované večerníčky, učaroval mi například polský seriál Slavný lovec Pampalini nebo Bolek a Lolek, připadaly mi jakoby západní. Stejný dojem jsem měl, když jsem ve druhé třídě poprvé viděl časopis Čtyřlístek. Četl jsem v Ohníčku Barbánka a také Rychlé šípy. O pár let později jsem už hltal komiksy v Ábíčku, kromě Strážců, což byla taková komunistická verze Rychlých šípů, tam vycházely třeba sci-fi Příběhy Malého boha. O prázdninách pak vyšlo ABC Speciál, které mělo velký formát a kde bylo i pět sérií opravdu dobrých komiksů.

Jak došlo k tomu, že ty jsi začal kreslit příběhy?

V dětství jsem četl také knížky a nejvíc mě chytly Mikulášovy patálie, tu knihu jsem přečetl asi sedmkrát. Inspirovala mě k tomu, že jsem začal kreslit příběhy kluků, kteří dělali různé lumpárny. Svůj komiks jsem nazval Příběhy třech kamarádů, bylo to nespisovně, schválně. Typologie byla taková, že jeden byl tlustý, druhý zdatný a krásný, zlaté dítě, a třetí byl zase vtipný a chytrý. Takže intelektuál, zdatný a tlustý. Kreslil jsem je černou fixou, šrafoval a vybarvoval pastelkami.

Ti kluci lezli po střechách vnitrobloků, bylo to také trochu inspirované Rychlými šípy. Byla tam také skupina kluků, kteří byli jejich nepřátelé, bylo jich hrozně moc a jmenovali se Garážníci. Tři kamarádi šli s baterkami někam do podzemí, byla tam zvláštní temná voda, krápníky, staré truhly a nepořádek, a najednou na ně vykoukli odněkud Garážníci a došlo k bitvě. Ti kluci byli vždycky v menšině. Buď od nich dostali co proto, anebo utekli. Bylo to celkem primitivní, vždycky, když někam šli, vyběhli na ně Garážníci.

Kreslil jsi dál na střední škole?

Na Hollarce jsme se učili hlavně kreslit. Všemi technikami a různé žánry, od zátiší přes lebku, kostru, svalovce, nahé modely, různou práci s písmem, až po tvorbu plakátů. Převažoval realistický styl. Hlásil jsem se pak na UMPRUM na animaci, tam už jsem ale přinášel různé vlastní příběhy.

Jaká to byla škola?

Jedním z prvních úkolů byla jednoduchá animace chůze. Musel jsi pozorovat svůj pohyb a zjednodušit ho do panáčka jdoucího v nekonečné smyčce. Jen pár fází. Zvedneš nohu asi o dvacet centimetrů a pak ji vykopneš rovnou před sebe, ty fáze pak dají iluzi chůze. Vlastně všechna gesta musíš přehnat, člověk se zaraduje a zvedne trochu ruce, ale animovaný panáček je musí dát úplně nahoru. Animátor si často musí svá gesta předehrávat, aby věděl, jak je má přehánět, co za tím gestem je.

Dobře znám tvůj absolventský film…

Ano, Kapitán s červenou maskou je francouzská lidová pohádka. Ten film rozdělil lidi na škole na dva tábory. Dost jsem ho zbastlil. Jedni říkali, že je úžasný, a druhým přišel, že je příliš splácaný. Velký podíl na jeho vzniku měl i spolužák a kamarád Martin Polák.

V mém dětském pokoji jsme instalovali kameru a reflektor. Použil jsem poloplastickou techniku. Pomalovaný polystyrén, kartony, lžičku vyřezanou ze dřeva, vzájemně se pohybující malované plochy, zrcadlo jako vodní hladinu a v pozadí byla malba na stěnu mého pokojíčku. Byli jsme v něm zavřeni týden a vykouřili spoustu cigaret.

Některé efekty byly dodělány na počítači. Zkrátka, bylo tam těch technik moc. Složil jsem a nahrál k filmu i hudbu a komentář četl Otakar Brousek.

Říkám, že ten film znám, ale vlastně jsem ti ho trochu zkazil…

To určitě ne, Michale, to bylo kvůli klipu Kapitán naší společné kapely Mys a tvůj přínos jako zpěváka a textaře byl skvělý. Jednotlivé scény ve filmu jsme podle tvého textu přestříhali a přeházeli tak, aby to odpovídalo. Autorem střihu jsi ty.

Dobře, ale já jsem v textu vycházel jak z tvého vyprávění, tak ze samotného filmu. Ty jsi ale hrál i v jiných kapelách.

Hrál jsem dřív s kapelou Der Kopf, Stožáry, hodně hudby jsme hráli s Martinem Polákem, pak i s tebou, v Mysu, teď hraju a zpívám v Žabí něze.

Když uvážím, co všechno děláš, napadá mě slovo hravost, myslíš, že jsi hravý?

Myslím, že ne. Já jsem paradoxně strašně nehravý člověk. Jako bych si vlastně pořád chtěl hrát sám se sebou. Vrcholem hravosti je podle mne to, že přirozeně komunikuješ s lidmi a sdílíš s nimi vztahy. To mi dělá problémy. Možná je to i tím, že mám nějaké psychické obtíže, a tak jsem měl období, kdy jsem moc nekomunikoval a necítil se mezi lidmi dobře. Svou hravost tak dávám na papír, do jednoho okénka animované fáze filmu nebo do hudebního vyjádření. Zvolil jsem si cestu tvorby, abych si kompenzoval obtíže ve vztazích.

Jde o nedostatek sebedůvěry nebo o velké psychické potíže?

Byly doby, kdy jsem neměl práci a nebylo o čem si povídat. Nejsem úplný introvert, ale chápu například břichomluvce s loutkou, který raději zahraje scénku, než aby se přímo vyjádřil k tomu, o čem se lidé baví u stolu. Je pro mne obvyklé tvorbu schovávat, moc se s ní neukazovat. Moji spolužáci se například naplno věnují animaci, nebo pracují u filmu. Mají sebevědomí, já ne, ale třeba jsem prostě svůj a je to v pořádku.

Čtenáři Na scestí teď vidí tvoje obrázky, jak vznikly?

Je to volné umění, pracoval jsem v chráněné dílně a chtěli po mně obrázky, které by si někdo mohl odnést jako suvenýr. Jde o formáty často menší než A4, výjimečně A3. Odpovídají představě o ilustraci k dětské knížce, mohou být i pro dospělé, ale není to žádný moderní styl typu komiksu. Když něco takového kreslím, říkám si, že je to dobré pro dospělé, ale dítěti by se to mohlo líbit i víc.

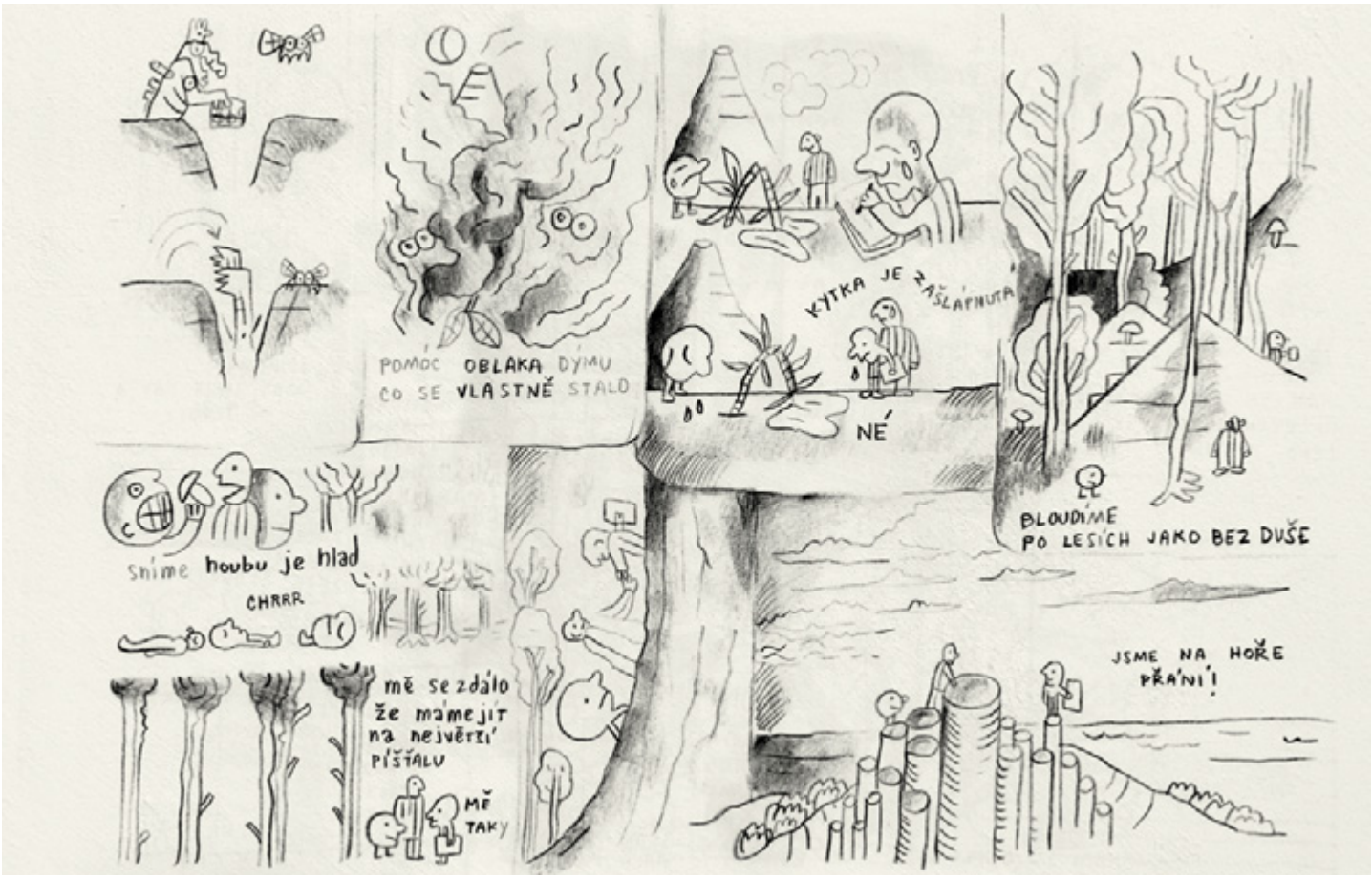
Publikujeme i větší barevné čtverce, kde lze tušit určité postavy a krajiny, co vlastně vidíme?

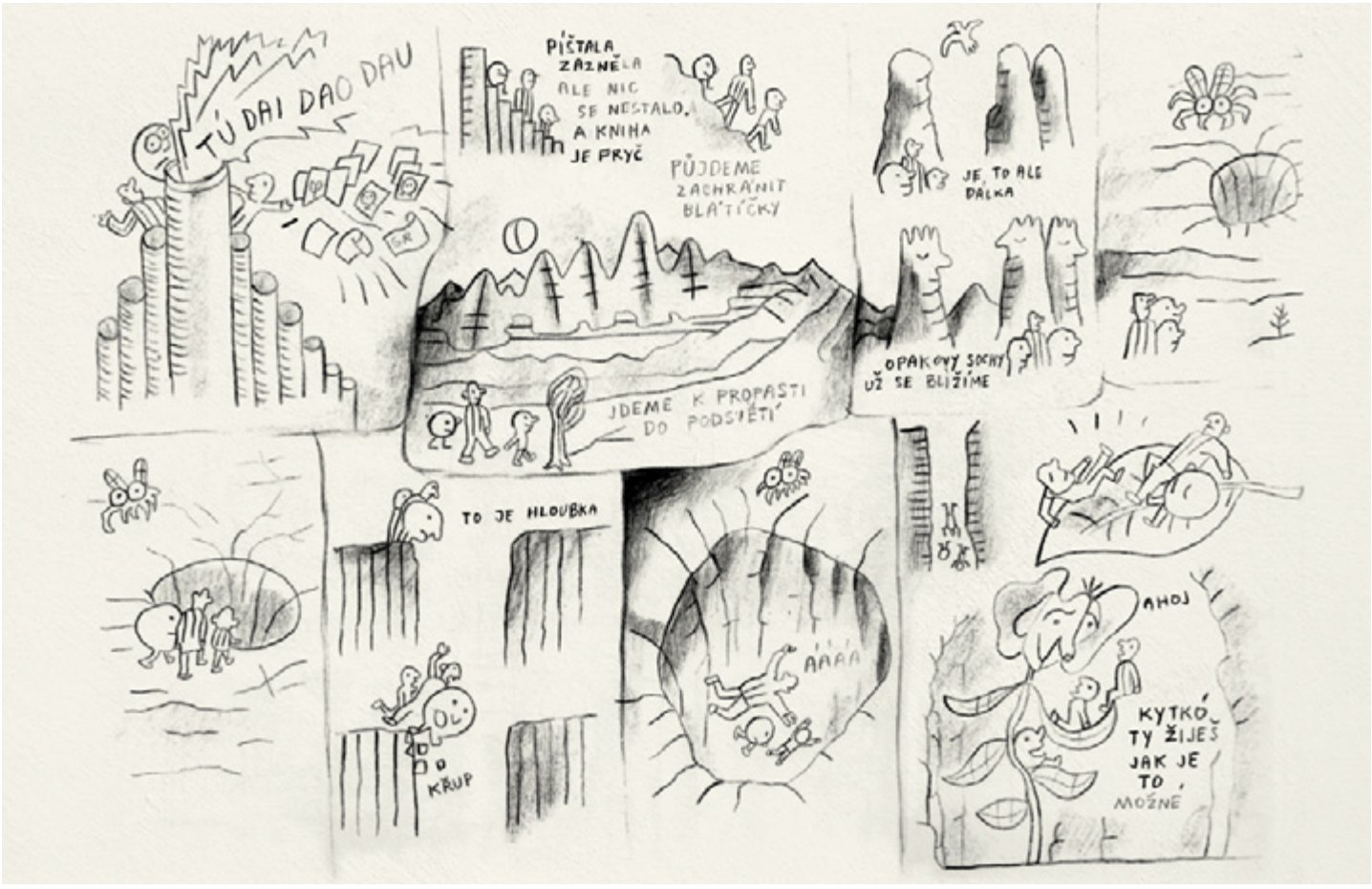
Když jsem začal kreslit komiks, tak jsem tak dlouho hledal barevný styl, že se mi to začalo barevně rozpadat, což mě překvapilo, a začala se z toho stávat jakoby abstrakce. Zjistil jsem, že to vypadá vizuálně zajímavě, ale ztratila se čitelnost příběhu. A tak jsem tento původní výtvor překreslil do výsledného komiksu, kterým je právě Pan Vim a pan Nevim, Hora přání.

MICHAL KAŠPAR

https://milantomasek.rajce.idnes.cz/OBRAZY1/

https://peterfolka.rajce.idnes.cz/Art/





MILAN TOMÁŠEK *PAN VIM A PAN NEVIM*
(z komiksu *Hora přání*)

VIDEOKLIP KAPITÁN
s hudbou kapely Mys

https://www.youtube.com/watch?v=lXAsYB673mo

MALBA ***MILAN TOMÁŠEK***

NÁŠ ČLOVĚK

ZDENĚK CÍSAŘ

Znalost sebe sama a přijetí sebe jsou extrémně přínosné pro psychiku. Není to nějaká motivační hláška – říkám to, protože sám vím, jak bylo důležité pochopit to, kdo já jsem a proč jsem, jaký jsem a proč chci být, jaký chci být.

FOTO ***KAROLÍNA KRÁČMAROVÁ***

Pracuješ jako peer konzultant ve volnočasovém klubu pro pacienty Bohnic. Co na tom máš nejradši a co ti naopak vadí?

Nejradši na práci peer konzultanta mám, že lidé se mnou sdílejí své příběhy a pro mě to vždy mnoho znamená. Baví mě lidi nějak podporovat – skrze to, že jim pomáhám nalézt pevnou půdu pod nohama a soustředit se na jejich silné stránky, které každý má. Ta možnost, že jsem ten, kdo jim tohle pomůže v sobě vidět, je pro mě hodně cenná. Samozřejmě mě taky na práci hodně baví to, že můžu využívat svůj příběh, svoje životní zkušenosti – to je vlastně má kvalifikace, abych dělal, co dělám, a těžkosti, kterými jsem v životě prošel, tím nabývají nové hodnoty.

Co ty problémy?

Ani ne tak problémy, spíš mám výzvy, které mohou být náročné: třeba když je obtížné si s někým porozumět. Ale když to beru jako výzvu, dokážu to díky tomu vidět jako oboustranně přínosné – neopouštím komunikaci s tím dotyčným, dále se snažím pochopit a podpořit, a díky tomu se mohu dále v komunikaci a práci zlepšovat. Takže je to součást naší práce, kterou většinou umím ocenit, jde jen o to se na to naladit. A kdy to může být problém, jsou jen ty dny, kdy se necítím dobře nebo jsem už opravdu unavený a pozornost i vnímání, chtě nechtě, kolísá, ale to je situační, a tak to neberu jako běžnou součást práce.

Mezi další věci, které pro mě mohou být větší výzvou, může například patřit najít společnou řeč s někým, kdo má strašně odlišný typ zkušenosti nebo hodnot, nebo třeba adresovat nedostatečnou hygienu a podobně rozpačitá, ožehavá témata. Ale vše to jsou příležitosti se zlepšovat a poskytovat co nejlepší podporu našim návštěvníkům.

A jak nazíráš na svou kariéru? Jak se peer ve svojí práci zlepšuje?

Spoustou způsobů. Například tím, jak je peer schopný rozvíjet rozhovor, jak si všímá důležitých detailů ze života lidí, se kterými pracuje, jak jim dokáže porozumět a jak na ně dokáže navázat prezentací společných zkušeností nebo vnímáním, což potom toho člověka může podpořit.
A pak klasicky – tak, že si osvojuje co nejširší spektrum komunikačních technik, které běžně a přirozeně používá – ze začátku praxe jsem je ani neznal, později jsem je poznal ze strany teorie a v průběhu dalších týdnů práce jsem si již uvědomoval specifické komunikační techniky, které jsem mohl použít v rozhovoru, ale nepoužil. A zanedlouho potom jsem je používal běžně. Chvilku to trvá, než si člověk převede teorii do praxe a osvojí si vedení rozhovoru a jeho směřování a rámování, aby to bylo pro lidi srozumitelné, když s námi mluví – to byl u mě největší vývoj, kterým jsem prošel: že jsem získal mnohem větší kontrolu nad vedením rozhovoru. Toto ale platí i pro ostatní pomáhající profese.

A máš pocit, že se zlepšuješ i teď? Je to přece jen nějaký rok, co pracuješ.

Možná hlavně v tom, že se nevyhýbám náročným výzvám zmíněným výše. A pak tím, že pamatuji na základní a původní hodnoty a principy, proč to dělám a vždy si v mysli kontroluji, zda jsem byl opravdu přítomný, zda jsem se snažil podpořit nebo nějak porozumět. Je to pojistka proti selhávání nebo stagnaci, ale přijde mi, že je to i součást konstantního posunu v práci.

V poslední době hodně lektoruješ. Jaké to je?

Lektorování je skvělé, lektoruji pro různé lidi. Jak pro začínající peer konzultanty, tak pro ostatní odborníky v pomáhajících profesích. A vlastně to byl nějaký sen, když jsem šel dělat peer konzultanta. Líbilo se mi, že existují i peer lektoři, kteří mohou učit lidi o svých zkušenostech – jak na to v práci a co je dobré dělat a zvyšovat povědomí, jaké to je žít s tou zkušeností. Povědomí zvyšují různým typům lidí – ať už odborníkům v pomáhající profesi, jiní dělají osvětu pro veřejnost, což je extrémně přínosná práce.

To, že mám možnost ji dělat, beru jako velikou čest a vážím si toho a chci se v tom zlepšovat. V lektorování jsem si vědomý mnoha směrů, ve kterých bych se zlepšovat mohl, ale už na tom pracuji a aktivně se snažím v tom být lepší a lepší. Ty příležitosti jsem měl a jsem za to rád a baví mě učit různé věci – o zotavení, komunikační techniky nebo např. vedení skupiny. Tohle všechno mi přijde skvělé. Do budoucna mám i další témata, ke kterým bych se chtěl dostat.

Vím, že hraješ hodně her ve volném čase. Jaký k nim máš vztah?

Můj vztah ke hrám je takový zvláštní, protože jsem s nimi strávil desítky tisíc hodin času. Ale i když je i teď hraju, cítím, že je nějak specificky nepotřebuju ke svému životu. Vůbec mi nevadí, když je nehraju, nijak na to nemyslím, netěším se na ně specificky. Ale zároveň, když jsem doma, je to výplň mého času. Ale v minulosti byly pro mě hodně důležité – byl to můj únik a byla to jediná doba, kdy jsem se cítil nějak v pořádku, protože to bylo to jediné, co jsem měl.

Teď je to jiné. Občas se nad tím pozastavuji, že můj největší zájem pro mě vlastně nic moc momentálně neznamená. Je to možná k zamyšlení, ale úplně to neřeším. Jsem rád, že mám něco, k čemu se můžu vždycky vrátit.

A co je navíc tak rozrostlé – herní průmysl má tolik žánrů, které nabízí, a já jsem přelétavý, že mě nic neláká dlouhou dobu, mám rád rozmanitost. V poslední době jsem rozehrál čtyři hry a chtěl jsem je rozehrát, ale se všemi jsem zažil to samé – hrál jsem je tři, čtyři, pět hodin a přešel jsem na další hru a zase ji rozehrál. Jsem v tomhle hodně nestabilní a jsem rád, že mám koníček, co tohle dovoluje, protože každý není schopný tohle nabídnout.

Teď se přesuneme k tvému osobnímu příběhu. Mě by zajímalo, co bylo ve tvém životě nejtěžší překonat?

Není jen jedna věc. A odpovědi na specifické věci se hodně různí. Se sociální fobií jsem roky tápal a byl zavřený doma a samozřejmě až skrze postupné expozice, kontakt s lidmi, pomalu začalo být možné mluvit s nimi, ten kontakt vydržet. Snažil jsem se komunikovat líp a líp, abych se potom co nejméně trápil přemýšlením nad tím, jak špatně jsem určitě komunikoval. Prostě jsem se snažil odebrat co nejvíc příležitostí k nejistotě a prostoru pro domněnky tím, že jsem začal mluvit co nejvíc otevřeně a tak, jak bych si sám přál, aby se mnou mluvili druzí.

Kdybych se zaměřil jiným směrem, tak přežít některé těžké depresivní stavy, co jsem měl. Ty jsem překonal pouze ve smyslu, že jsem je přežil. Takže ta odpověď může jít několika různými směry a mně přijde, že v tom ryzím smyslu by to byly ty deprese – že jsem je přežil. Bylo těžké vydržet, že nechceš existovat. Máš pocit, jako bys měl implodovat, sžírá tě černá díra v tvojí duši a existence bolí.

A ty ostatní problémy, které byly více dlouhodobé, byly mé zacyklení a sebestigmatizace, a nejtěžší bylo si to uvědomit a přiznat. Uvědomit si, že se točím v kruhu, že si některé věci jen namlouvám, a že se sám nálepkuju. Potom, co jsem si to uvědomil, nebylo tak těžké to měnit. Říkal jsem si, že se vlastně vylučuji na bázi svých minulých zkušeností a nevhodných myšlenkových pochodů, ale že se furt vylučuji já sám – nedělá to za mě nikdo jiný. Takže to bylo o tom mít tu disciplínu přestat to dělat, protože jsem sám sobě dostatečně vysvětlil, že je to vlastně nesmyslný cyklus.

Jo a taky zklamání ze ztroskotaných přátelství. Jedno z nich mě ovlivnilo na mnoho let a určitě hodně napomohlo v kombinaci s mou depresí tehdejším misantropickým pohledům, kterých jsem se zbavil až právě s přehodnocením svých pohledů na sebe a ostatní lidi.

Když jsem si uvědomil, že tak, jak jsem dlouho žil, to fakt nemělo naději fungovat. Když člověk chce změnu od světa, vede k tomu cesta skrze změnu sebe.

A co bys chtěl vzkázat lidem, co si prožívají něco, co jsi zažil ty – třeba ty těžké deprese?

Určitě, že se to dá překonat a je i možné, že to bude v budoucnu jiné. Já jsem také nikdy nevěřil, že se to u mě změní. Nebyl jsem ten typ člověka, který na sobě strašně pracoval a snažil se o tu změnu. Byl jsem rezignovaný a v možnost toho, že by to mohlo být lepší, jsem ani nedoufal. Ale s tím, jak jsem změnil přístup k sobě a ke světu, jak jsem přijal svou nemoc jako součást svého života, která o mně nevypovídá nic špatného, tak se změnilo úplně všechno. Jak moje symptomy, tak moje vnímání světa a vnímání sebe. Dělá to divy pro psychiku.

A jiný tip, který dávám a který může znít jako otřepaná fráze, je být sám sebou, ale nemyslím to v tom povrchním slova smyslu, kde to vidíte na nějaké reklamě.

Znalost sebe sama a přijetí sebe jsou extrémně přínosné pro psychiku. Není to nějaká motivační hláška – říkám to, protože sám vím, jak bylo důležité pochopit to, kdo já jsem a proč jsem, jaký jsem a proč chci být, jaký chci být. Přijmout to, že mám i cenné zkušenosti, silné stránky a odolnosti, ne jen ztracený čas, slabé stránky a zranitelnosti. Každý to má takto, každý je unikátní množina vlastností a zkušeností. A sebevědomí je přínosné jak pro psychické zdraví, tak celkově pro život.

Další otázka, na kterou jsme přišli společně. Jelikož jsi peer, často mluvíš o sobě. Jak často a s jakým obecenstvem?

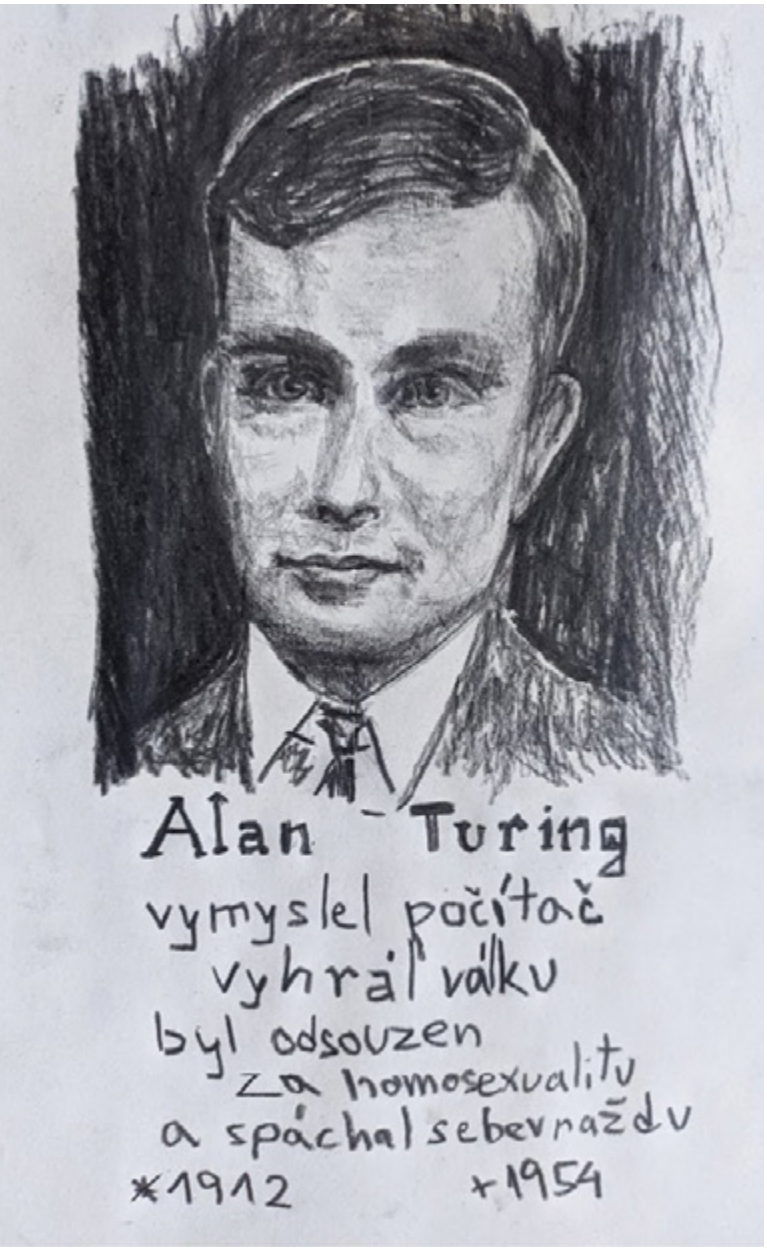
Mám takový dojem, že to může být pro lidi málo transparentní. Já mám velice ostrou linii a jednoduché dělítko – nemám problém mluvit hodně a naprosto otevřeně o jakémkoliv tématu, když je to pro podporu někoho, když vím, že teď něco říkám o sobě, ale může to pomoci člověku, aby mu bylo lépe. Protože zjistí, že v tom není sám, že třeba prožívá něco, co jsem prožíval taky. Tak to je ten moment, kdy rád mluvím a sdílím.

Naopak, kdybych měl mluvit o sobě někde ve škole, kde by nás učitel vybídl, abychom o sobě něco řekli, tak to mi vůbec nesedí. Působím uzavřeně a může se zdát, že o sobě nerad mluvím. Ve skutečnosti to není, že o sobě nerad mluvím, ale spíš v tom nevidím smysl, když o sobě jen tak nuceně plácnu něco do prostoru. Těch informací bych mohl dát spoustu, ale proč bych to v téhle situaci dělal. Podle obecenstva se mění obsah toho, o čem mluvím. Třeba v lektorování mluvím na ostatní profesionály a říkám jim úplně jiné věci, protože nejde o sdílení s někým, kdo prožíval to samé, ale o předávání osvěty a předávání nových věcí. Jsem zvyklý na veliké sdílení, ale musí to mít přínos pro druhou stranu.

PAVEL OULÍK

TVORBA

MALBA ***MILAN TOMÁŠEK***



Alanu Turingovi

Síla kořene stromu lámajícího beton
síla rodící matky
síla nahé pravdy
pulzovala tvým duchem

Kdo ji poznal?

Síla lámaná a přece pevná
síla pošlapávaná a přece přímá
síla umlčovaná
která rozezněla zvony tak těžké
že jimi nikdo jiný nepohnul

Zvony spásy a naděje

Tvá síla

Kde jsi abych ti mohla poděkovat?

Ani tak velká síla
nemůže vzít do náruče sebe sama

Všimli jste si, že na světě je spoustu problémů k řešení? Mně to došlo skrz zaregistrování tohoto faktu – neznám žádného nudícího se dospělého člověka.

Možná je to tím, že žiji v bublině, v níž se pohybují samí dobří a schopní lidé. Ale nemyslím si to. Myslím, že dobří a schopní lidé jsou v jádru všichni. A že pokud existují lidé, kteří se naplno nevěnují dobrým a smysluplným věcem, není to tím, že nejsou dobří. Jen nejsou tak geniální jako Alan Turing a špatně vyhodnotili, v čem je problém. V určité situaci neplynuly věci samy od sebe dle krásného přirozeného řádu, cosi se zadrhlo a oni to museli začít řešit. Protože kapacita lidského mozku je omezená, používáme jakési šablony, takzvané myšlenkové filtry, abychom se mohli soustředit na konkrétní problém a jeho řešení. Jeden takový se většinou vytváří celá desetiletí až tisíciletí a předává se z generace na generaci, povětšinou tradovaný ústní nebo nonverbální formou.

Zdatní myslitelé, Bohové a zdatní manipulátoři jsou schopni produkovat a zasévat filtry rychleji. Například Alan Turing, Ježíš Kristus nebo Vladimir Putin. Teď možná není jasný příspěvek do oblasti myšlenkových filtrů u Alana Turinga. Ten vymyslel šablonu – složitý počítací filtr, kterým ulehčil práci nekonečnému počtu lidí, kteří budou kdy mít co do činění s počítači. Tento filtr byl vedlejší produkt Alanovy pomoci Britům s vítězstvím ve druhé světové válce. Nebo bylo vítězství ve druhé světové válce vedlejším produktem Alanova vymýšlení tohoto filtru. Na tom asi už nesejde. Naši vděčnost si zaslouží nepochybně.

Zpět k filtrům, které nám nepomáhají skrze počítače, nýbrž operují přímo uvnitř našich mozků. Pomáhají nám se rozhodovat v každé situaci, které čelíme. Nabízejí řešení. Řešení vymýšlená lidmi po staletí, řešení vymýšlená léta našimi rodiči. Řešení dobrá i špatná. Řešení zachraňující životy tam, kde bychom to bez filtrů těžko stihli. Řešení dělající paseku tam, kde by byl lepší les. Postupy, které by lidi pouze s pomocí tabula rasa z fleku nenavrhli. Pomoci soustavy filtrů vám je navrhnou bez přemýšlení ihned po sdělení problému. Pár příkladů: šíří se nemoci – zpřísníme hygienu, děti kouří – zvýšíme daň z tabákových výrobků, nechceme boreliózu – posekáme trávu. To jsou takové celkem neutrální příklady. Ale existuje řada stereotypních filtrů, které nás vedou do slepých uliček. A tam jsou ti dobří lidé, kteří nedělají dobré věci. Ve slepých uličkách, ve kterých je nuda nuda šeď. A možná i hrůza děs. Žal a smrt. Mrtvá vyhublá tělíčka na hromadě v jámě. Nemusím psát, který stereotyp mě napadá a na které rasy a národy byl aplikován. Raději bych psala o tom, co dělat, aby takové stereotypní filtry už nikdy aplikovány nebyly. Místo múzy však slzy a třes v prstech.

Snad existuje cesta, jak si můžeme vzájemně pomáhat, abychom se zodpovědně chopili používání a odhazování těchto filtrů. Spoustu osvícených činovníků se například na jeden klasický stereotypní filtr snaží upozornit nápisy na toaletách „Romové nemohou za Vaše zpackané životy." Můžeme tomu říkat třeba antifiltr. Další antifiltr nedávno pronesl ve vlakovém kupé jeden moudrý katolický psychiatr a sexuolog, bývalý odbojář a současný lidovec. „Gayové nemůžou za krach heterosexuálního manželství". Omlouvám se za případné nepřesnosti v citacích, význam snad zůstává přesný. Doufám, že antifiltry se ve své ryzí podobě šíří do vědomí i těch lidí, kteří zrovna nebyli v té správné kabině toalet a v tom správném kupé vlaku.

Jak třídit filtry? Jak poznat, který je správný, ryzí, užitečný, dobrý? Sledujme, kam nás vedou. K hádkám a nenávisti, nebo dialogu a smíru? Do míst, kudy procházejí lidé ze všech koutů, nebo do slepých uliček? A když nás zavedou do slepé uličky, pomohou nám ji přetvářet v peklo nebo v ráj?

A jak poznám, že přetvářím místo na Zemi v ráj? Třeba tak, že kvůli mým nařízením lidé nevolí raději vlastní smrt než vlastní život. Nebo tak, že se mi daří společně s druhými poznávat skutečnou podstatu našich záměrů a našich problémů. Nacházet o nich společnou řeč. Například když se mi podaří přijít na to, jak reagovat, když se někdo pohoršuje nad touhou gayů po manželství. Bože můj! Bože můj. Bože můj, jestli považuješ za problém, že dva muži vstoupí do manželství, tak věřím, že používáš vadný stereotypní filtr. Vadný filtr, který ti brání spatřit opravdové problémy. Tobě to říct můžu. Protože věřím, že máme zdravý, upřímný vztah. Protože se buď hned nenaštveš, nebo to aspoň hned nepoznám. A lidem to říct taky chci. Protože jinak nebudeme budovat zdravé, upřímné vztahy.

Už vím, jak poděkovat Alanovi za jeho práci. Pracovat na tom, že budou nahrazeny naše zastaralé stereotypní filtry. Jak? Já začnu od nejmenších. Malé jsou mé děti. Malý je Paulos. Budu se snažit dobře vychovávat své děti a modlit se za znebesestoupení svatého Pavla, který by laskavě mohl vydat aktualizaci svých Listů.

Vracím sen a začátek.Chtěla jsem psát o tom, žena světě je spoustu problémů k řešení.A o tom, že na světě je spoustu gayů, kteří by je mohli vyřešit. Kdybychom je nenutili místo nich řešit problémy typu – mám svou lásku hrdě držet za ruku, přestože mě kvůli tomu možná zmlátí do bezvědomí náhodný kolemjdoucí? Tam někde měla být ta pointa. Ale Bůhví, kde vlastně je.

ADÉLA RICHTEROVÁ

DROGY MU SPUSTILY PARANOIDNÍ SCHIZOFRENII, NYNÍ UŽ SKORO TŘI ROKY ABSTINUJE, ALE „HLASY“ ZŮSTALY

Závislým a také jejich rodinám a známým: s fetováním nelze vyhrát, můžete jen remizovat

Budeme mu říkat Honza. Nedávno oslavil 26. narozeniny. Jméno jsme pozměnili, ale příběh kdysi talentovaného mladého muže je autentický. Na základní škole patřil mezi dobré žáky, po ZDŠ šel studovat na střední odborné učiliště zakončené maturitou. Spolu s kamarády ještě jako -náctiletý začal navštěvovat noční kluby s muzikou, jak už to v mládí bývá, žádná jehla, jen rulička do nosu. Jednoho dne mu nejlepší kamarád nabídl, že by mohl „šluknout“ drogu pervitin. A to se mnohdy označuje za začátek drogové mise s mnohdy fatálními důsledky, protože u jednoho „šluku“ ruličkou to ve velké většině rozhodně nekončí. A na konci mise čeká nepředstavitelné peklo závislosti. V pokročilé fázi nitrožilní závislosti se vaší uniformou stane uniforma z popelnice, majetek se vejde do igelitové tašky, na hlavě kapuce a tmavé brýle. Halucinace, paranoia, podezíravost… Ty tam byly rady rodičů, aby se drogám vyhýbal. Navštívili poradnu, ale bez Honzy, který tvrdil, že má vše pod kontrolou. Nesmíme zapomenout ani na učitelky a profesorky a jejich snahu čelit invazi nitrožilních psychotropních a halucinogenních látek a jedů. Nicméně Honza si pervitin na začátku „šňupnul“. Protože byl zvědavý, a také aby „netrhal partu“. Zakázané ovoce chutná. Z papírové bankovky si udělal ruličku a „šluknul“ si. Takřka ihned pocítil euforii, o které se mu dosud ani nezdálo, následoval myšlenkový trysk, gejzír myšlenek, cosi jako „nová životní dimenze“. V tomto ohledu jsou drogy známé, ne nadarmo se ocitají na zakázaných látkách, protože konce jsou tragické i smrtelné. Ale po čase začal mít strach z kolemjdoucích. Někde ukradl tmavé brýle, aby mu nebylo vidět do očí. A kapuci. Doma nic nevzal, rodiče schovali veškeré cennosti do bezpečí. Párkrát prožil tzv. zásek. To je člověk schopen hovořit nepřetržitě třeba desítky minut, někdy hodiny. Mnohdy jen sám se sebou. Kolemjdoucí se mu vyhýbali obloukem. Mnohdy prožil tzv. panickou ataku. Byl přesvědčen, že umře. Srdce bušilo, brněly ho prsty a kvůli hyperventilaci se mu zatočila hlava a on jednou omdlel. Když dorazila sanitka, poslal je k čertu. Stejně tak odmítl návštěvu s rodiči v poradně pro závislé. Droga byla silnější.

Přestože Honza začal (přes ruličku) experimentovat už během studií, podle odborníků z nízkoprahového zařízení DROP IN nejsou výjimkou ani šestnáctiletí závislí. S nedozírnými důsledky. Tyto osoby se prokazatelně podle Pavilonu závislostí 31 Psychiatrické nemocnice v Bohnicích dožívají nízkého věku. Honza zjistil, že účinky drogy aplikací ruličkou brzy slábly. A tak se ve 23 letech rozhodl, že si vůbec poprvé aplikuje pervitin nitrožilně. Pomohl kamarád – feťák. Účinky byly silnější a z Honzy se opět stal mistr světa. Stačilo navštívit vyhlášená místa distribuce drog, a to v Praze 5 Na knížecí, na Náměstí I.P.Pavlova, pod „ocasem“ na Václavském náměstí, dále třeba Nádraží Holešovice, klub Cross v Praze 8 (zde drogy „frčí“ snad nejvíce z celé Prahy), po půlnoci bylo možné od arabských dealerů na Václavském náměstí sehnat heroin (opiát), extázi, kokain, hašiš a samosebou pervitin (stimulant). K tomu musíme přičíst zmíněné kluby pro mladé.

Kde vzít na drogy? Honza kradl v parfumérii dámskou kosmetiku, kterou pak prodal vietnamským prodejcům. S dealery ale Honza několikrát pohořel. Dealeři, které neznal, mu v sáčku nabídli třeba obyčejný krystalický cukr. Autor tohoto článku před časem publikoval reportáž z centra prostituce na Karlově náměstí, kde se mně nabízela jedna prostitutka, která potřebovala na drogy (orál za 200,-, komplet bez ochrany za 500,-), svěřila s tím, že jí jeden z dealerů prodal v sáčku obyčejnou omítku. Pokud si aplikujete hlínu do žil, riskujete zdraví, jde o život.

Ale zpět k Honzovi. Má bratra, se kterým se vidí jednou do roka. Honza žije spolu se svým otcem (63), který mu v rámci možností poskytuje alespoň základní péči, potravu, zázemí. Několikrát jej chtěl vyhodit z bytu, ale matka byla proti. Honza kradl drobné z kapes, zmizel prsten, aby měl na fet.

Při jedné toxické psychóze slyšel své chorobné hlasy a chtěl se zabít skokem z okna. Jeho otec ihned volal pomoc, policista Honzu uchopil za jeho paži těsně před skokem ze třetího patra, a tím mu zachránil život. Honza skončil v Bohnicích, kde byl soudně zbaven svéprávnosti. Má veřejného opatrovníka.

A nyní výlet do Itálie. Hlasy Honzovi poručily, aby vzal celý invalidní důchod a autobusem odjel do Říma. Aniž by cokoli řekl rodičům. Při zastávce v Benátkách mu ty samé hlasy řekly, ať do Říma nejezdí, že jej tam chtějí zavraždit mafiáni. Z Benátek odjel načerno vlakem do Vídně. Jak jinak, aby unikl průvodčímu, schoval se na toaletu. Dával si pozor. Když se blížil, stál na míse, ale nezamkl se, aby signalizace nehlásila „obsazeno“. Ale tím to zdaleka neskončilo. Ve Vídni odjel stopem na dálnici, kde se svlékl jen do trenek a stopoval auta. Zastavily až dva vozy policie. Honza měl utkvělý strach, že jej chtějí zabít, tak se popral doslova do krve. Pak přijela sanitka a odvezla ho na nejbližší psychiatrii. Tam mu našli stopy pervitinu. Přikurtovali jej. Prožil abstinenční děs. Když došlo díky medikaci ke Honzově stabilizaci, rakouské úřady mu zaplatily z nějakých fondů lístek do Brna. Do Prahy dojel na toaletách...

Pak se stalo něco vskutku neuvěřitelného. Honza objevil Boha a už 4 měsíce chodí na nedělní mši do kostela ke zpovědi. Pravidelně navštěvuje ordinaci psychiatra. Přestal fetovat. Žádný pervitin, žádná marihuana, nic, jen antidepresiva a stabilizátory nálady clozapin, haloperidol, chlorprothixen, olanzapin. V době psaní tohoto příběhu „nebere“ 881 dní. Slibný začátek. Našel si práci nočního vrátného, takže žádné krádeže, koupil si kalhoty a nechal se ostříhat. A Honzovy hlasy? Stále jej obtěžují, ale díky medikaci se s nimi dá žít... a relativně normálně žít.

Říká se, že dlouhodobé užívání návykových látek a skoncování s drogou stačí jen chtít. Je totiž spojeno se změnami v mozku, které vedou k rozvoji odvykacích (abstinenčních) příznaků a silnému nutkání k opětovnému užití drogy. V některých případech, jako například u závislosti na alkoholu či tlumivých lécích a stimulantech, může být abstinenční syndrom natolik silný a zdraví nebezpečný, že se jeho překonání neobejde bez pomoci lékařů.

Přestože závislost na návykových látkách spadá mezi psychiatrické choroby, rozhodně neplatí, že by se měl závislý jedinec považovat za bezbrannou oběť. Stejně jako u mnoha jiných onemocnění i zde může sám nemocný významně ovlivnit výsledek léčby, ať už aktivní účastí na psychoterapii, pravidelným užíváním léků, či celkovou změnou životního stylu.

Lékaři se specializací na návykové látky (drogy a alkohol) sami přiznávají jen 5% úspěšné léčby. Honza mezi ně patří. Je příkladem, že přestat je možné. Ale už nikdy nesmí začít znovu. Závislost nikdy z podvědomí to svinstvo neodstraní. Jedna jediná dávka vás přivede zpět na samotný začátek drogové mise. Ale důsledná spolupráce s lékaři a medikamenty z vás udělají člověka, který může normálně žít...

IVAN BŘEŠŤÁK

TALENT

Podívej ty stále hledáš jak žít
a přitom vidíme že jsi jen list
který se větrem unáší

K čemu je podzim smuteční host
když ti odfoukne krůpějí pot
zase tě sněhem popráší

Zima je za humny
čas se zdá rozumný
list na strom nevzletí
vánoce bez dětí
postav si pevnou tvrz
ať ti nefičí skrz
zatop abys nezmrz

Když se ti ten tvůj překotný styl
v životě příliš neosvědčil
zbytečně program přepínáš

Takový talent a píli máš ty
závidíme ti tvou hru na fanty
člověče co to v sobě máš

Máloco tvou cestou
nadchne tě pro město
zastav se teď v půli
zkus vyhrát nad vůlí
strom i květ pták i had
života cítí hlad
zvítězíš i ty nad

Obzorem který táhne tě vpřed
proč běžíš letíš a jedeš co svět
tolik zvláštního nabízí

Když už jsi tedy překročil práh
řekni nám co ti dal jediný vztah
teď když se poprvé ohlížíš

TEXT PÍSNĚ KAPELY MYS
AUTOR MICHAL KAŠPAR

GRAFIKA ***OLGA VESELÁ***

No jsem

Dýchám nosem. Mám prázdniny. Bývalé neřesti se ozývají jak bolest kloubů. Kříž samoty se vznáší pod žebrovím chodeb, táhnou se do tmy a zvou mě do prázdna. Buď zůstanu se svým levitujícím křížem a budu čekat až mě někdo objeví, buď vstanu a nechám se unášet průvanem do útrob světa. Už po pár krocích kříž padá bytostně na dlažbu a já se rozdrtím. Jsem tam i tady. A tak i zůstanu, dokud mě nenajde nějaká liška a nepoleje vodami, mrtvou za život a živou na život a také samozřejmě na smrt.

TOMÁŠ VANĚK

NÁZORY

O perníkové chaloupce

Nejenom filozofové, ale všichni lidé, se občas v duchu ptají: jak to všechno je? Čím si můžeme být zcela jisti? O co se můžeme opřít? O vlastní zkušenost, o vlastní rozum? Nebo raději o názory odborníků? Vládců, kněží, filozofů, vědců, politiků, novinářů? Má se člověk spoléhat jen na to, co sám viděl a co si sám vyzkoušel, nebo by se měl orientovat v oceánu informací, které dnes nabízejí noviny, televize nebo internet?

Do tajemství života nás uvádějí pohádky. Začít s hledáním moudrosti v pohádkách, to myslím není špatný nápad. Od pohádek a mýtů vede přímá linka k filozofii, vědě, technice a dnešnímu světu. Odpovědi na otázku „jak to všechno je“, tedy pohádky, příběhy a mýty, představují první formulace toho, čím se později bude zabývat filozofie.

Na otázku „Jak to všechno je?“ odpovídá každý z nás svým životem. Na světě žijí miliardy lidí, takže i odpovědí jsou miliardy. Jedna od druhé se liší, tak jako se liší naše životy, ale v něčem jsou si podobné, ba stejné. Všichni chceme být šťastní a statečně nebo méně statečně o štěstí bojujeme. Pohádky vycházejí z toho, co máme společné. Všichni je známe, všichni jim věříme, všichni je máme rádi. Navíc jejich jazyk je každému srozumitelný a to se o jazyku, který používají filozofové, pokaždé říct nedá. Filozofické knížky skoro nikdo nečte. Zato pohádky hltá každé dítě!

Jak to všechno je? Hledáním odpovědí na tuhle otázku začínají lidské dějiny. Všichni hledáme pevnou půdu pod nohama, o kterou bychom se mohli opřít. Bez opory ve skutečnosti připomíná lidský rozum barona Prášila, který se snaží vytáhnout z bažiny za vlastní cop. Rádi bychom našli nějaký nezpochybnitelný začátek myšlení, jasnou evidentní pravdu, platný princip, nevyvratitelný důkaz, nějakou oblast lidské zkušenosti dostatečně pevnou, abychom se o ni mohli opřít. Navrhuju: Zkusme se opřít o perníkovou chaloupku.

Pohádka O perníkové chaloupce začíná takhle: „Byl jeden chudobný otec a měl dvě děti, Honzíčka a Marušku.“ Pozorné děti, co rády poslouchají pohádky, se hned s Honzíčkem a Maruškou ztotožní. Zemřela jim matka, jsou chudí a bydlí v chatrči na kraji lesa s protivnou macechou. Svět Honzíčka a Marušky nemá alternativu.

MALBA ***MILAN TOMÁŠEK***

MALBA **MILAN TOMÁŠEK**

Nemohou mu rozumět (proč tatínkovi záleží víc na nové mamince než na nás), nemohou ho změnit, natož nad ním získat kontrolu. V chatrči často není ani kus chleba a macecha dětem zazlívá každé sousto. Nakonec muži poručí, ať ty darmožrouty odvede do lesa a nechá je tam. A táta se propůjčí k strašlivé zradě. „Vezměte si džbánečky, půjdete dnes se mnou do lesa na jahody!"

Tak tuhle pohádku s oblibou vyprávíme dětem na dobrou noc. A děti osud Honzíčka a Marušky prožívají jako svůj vlastní. Co nás v tom neznámém světě čeká? Dokud svítí slunce a na pasece se červenají jahody, je možné doufat, že se tatínek objeví a půjdeme společně domů, ale co až padne tma? Honzíček a Maruška v hlubokém temném lese – to je obraz ohrožení toho nejdražšího, co v sobě máme – života, důvěry a lásky.

Světlo zářící v temnotách, to je prastarý symbol. Oheň, kolem něhož lidé sedí, osvětluje jinak temný svět, chrání před útokem šelem, hřeje a slouží k přípravě jídla. Okno zářící do tmy je symbolem domova.

V té verzi pohádky O perníkové chaloupce, kterou zaznamenala Božena Němcová, vzaly děti džbánky a šly otce hledat. Bloudili nočním lesem, Honzíček se bál, ale Maruška vylezla na strom a v dálce uviděla světélko. Vydali za ním a došli k perníkové chaloupce. Nahlédli okénkem dovnitř a uviděli tam sedět starou babu a dědka. Světlo, symbol života a poznání, dovedlo děti ke smrtelnému nebezpečí. Takhle vypadal svět, o kterém vyprávějí nejstarší pohádky. Mohli bychom přidat ještě pohádku o Červené karkulce nebo o Smolíčkovi pacholíčkovi.

Perníková chaloupka to je sladký zázrak uprostřed nejedlého světa. Honzíček loupal na střeše perníček, baba něco zaslechla a poslala dědka ven, aby děti chytil, že je upeče. Provinění Honzíčka a Marušky spočívalo nejspíš pouze v tom, že měli hlad. Vlastní táta je nechal v lese napospas divé zvěři a lidožroutům. Utíkaly, co mohly, dědek za nimi a nebýt ženy, která dědka zmátla, skončily by na pekáči.

Oč jde v téhle pohádce? Stručně řečeno o život. Může jít ve filozofii o něco jiného? Co pohádka svým strašlivým jazykem hlasitě křičí, to se ve filozofických pojednáních výslovně objeví jen zřídka: jde o to zabránit tomu nejhoršímu – lidskému utrpení, ztrátě naděje a života.

Bývaly časy, kdy filozofie triumfovala. Velká jména jako Platón, Aristoteles, Augustin, Tomáš Akvinský, Descartes, Kant, Hegel, Wittgenstein, Husserl nebo Heidegger budila nadšení. Naději, že všechno vyřeší, vystřídal pocit, že všechno je marné. Co jeden filozof říká, to druhý vyvrací. Na koho se máme spolehnout? Odkud jdeme a kam s jistotou neví nikdo. To pohádky, při vší hrůze, kterou líčí, jsou daleko optimističtější. Božena Němcová končí vyprávění o perníkové chaloupce slovy „... a děti přišly domů."

Je třeba vrátit se k pohádkám! Maruška vylezla na strom a uviděla v dálce světélko. Třeba ho zahlédneme také. Ale pozor, jde při tom o život.

JOSEF GABRIEL

ZÁŽITEK

Narodila jsem se dvacetpětkrát

Kam nás pochybné čarování a magické koktejly psychedelických látek mohou dostat? Mě dostaly do Bohnic, kde jsem strávila skoro čtvrt roku.

Všechno to začalo tím, že jsem v srpnu odjela na měsíc do džungle, kde jsem podstoupila léčení s rostlinami a medicínami pralesa. Měla jsem tu čest pít ayahuascu v místech, které jsou této mocné liáně domovem. Ceremonie vedená místním šamanem mi dovolila nahlédnout do mimozemských sfér. Přišly za mnou bytosti z vyšších dimenzí a společně mě léčily. V tu dobu jsem trpěla rozhozenými hormony z několika let užívání antikoncepce a více než rok jsem neměla menstruaci. A jako kdyby to babička (výraz, který se používá pro ayahuascu) věděla, a přivolala mi na pomoc bytosti, které mě přišly uzdravit. Setkání, které jsem v tu noc mohla prožít, nebylo ale po celou dobu tak příjemné. Předtím, než za mnou přišly bytosti světla, jsem se potkala s bytostmi poněkud temnými, s bytostmi z nižších dimenzí. Kamarádka mi vyprávěla, že kolem mé postele stála podivná partička a chtěla vysát mou sílu. Byla jsem na ně prý příliš silná, a tak to vzdaly a nechaly mě být. Sama jsem cítila, že se mě něco snaží vysát a přitom mi ukazuje scenérii podsvětí. Hrubé předměty, kovové dráty a mimozemské zvuky. A pak, jako kdyby ten boj byl moc silný, se mi udělalo špatně, a šla jsem se vyčistit (očistně vyzvracet). A pak se všechno zlehčilo a mně bylo zase krásně.

Celá tato zkušenost pro mě byla velmi transformační. Cítila jsem, že se mi léčí ženské orgány, aby zase začaly fungovat normálně a já mohla dál menstruovat.

V Ekvádoru jsem podstoupila ještě jedno léčení, tentokrát s kaktusem San Pedro, který má v sobě účinnou látku meskalin. Setkání se San Pedrem, nebo dědečkem, jak se tomuto kaktusu přezdívá, ke mně přišlo také jako dar z nebe. Na pláži v Ekvádoru jsem náhodou potkala šamana, který mě touto zkušeností provedl. Na rozdíl od ayahuascy San Pedro více pracuje s mužskou energií, Sluncem, a se srdcem, zatímco ayahuasca je více v energii ženské. Ceremonie pro mě byla mnohem klidnější, bez velkých vizí, ale v dobrém rozpoložení.

Z džungle do karantény

Všechno by probíhalo hezky, pokud bych při návratu do Prahy nenajela zpátky do svých starých kolejí hektického života. V tu dobu jsem hodně chodila na párty a brala taneční drogy a psychedelika, MDMA nebo ketamin. S odstupem času mi dochází, že jsem ani neměla šanci tu džunglí zkušenost plně integrovat. Rozhodil se mi denní režim, ztratila jsem se v čase, během dne jsem hekticky pracovala a v noci ponocovala. Místo integrace jsem se hrnula do dalších léčení, vedených meditací a podobně. A až teď vidím, že jsem vůbec nerespektovala pravidla hry a jen živila svůj hlad po dalších únicích z reality.

Úplně novou epizodu pro mě ale odstartoval covid a 14ti denní karanténa. Všechno to nejdříve vypadalo růžově. Čtrnáct dní sama doma, v izolaci. Upřímně jsem se těšila, že budu celé dva týdny v klidu, že si odpočinu a dokončím všechny projekty, které mám na starosti. A tak jsem ten volný čas trávila malováním, psaním, prací a seriály.

Genové klíče a transformační sny

Čas strávený sama se sebou jsem si propojovala s tím vším, co jsem ještě nezvládla plně integrovat. Často jsem využívala knihu Genových klíčů pro kontemplaci svých stínů. Tato kniha je tvořena ze 64 klíčů, které jsou zakódované v našem DNA, a pomáhá nám transformovat stíny a naše zažité vzorce do vyšších frekvenčních stavů, a proměnit je tak v dary.

Měla jsem i spoustu lucidních snů a jeden takový, jak s odstupem času pozoruji, mi umožnil nahlédnutí do budoucnosti. V noci jsem se často budila a zběsile zapisovala sny plné symboliky. V karanténě jsem oslavila také svoje 25. narozeniny. Po lucidních snech přišly stavy, jako na LSD tripu, až na to, že jsem byla střízlivá. Transcendentální stav blaženosti a velkého napojení na Zdroj doprovázel kolotoč událostí, na které asi jen tak nezapomenu. Svoje narozeniny jsem prožívala tak, že jsem se rodila znova a znova. A to rovnou pětadvacetkrát. Opakovaně jsem prožívala spojení se svým vnitřním uplakaným děťátkem, odpojení od matky a odstřihnutí pupeční šňůry. Jednou jsem se probudila a nevěděla jsem, kde jsem. Pamatuji si, že jsem se rozhlédla po pokoji a nepoznala jsem ho. A tak jsem se cítila jako mimozemšťan, co se poprvé objevil na Zemi a poprvé ochutnává lidské jídlo. Pocity nejistoty doplnila informace o mém mimozemském původu a zpráva, že jsem přišla z vyšších dimenzí. A taky upozornění, že bych měla podat hlášení všem kamarádům, co tomu budou rozumět, protože se také narodili na Zem po několika inkarnacích na jiných planetách. Tak jsem je všechny kontaktovala a ohlásila svůj příchod. Bohužel se mi pak začaly dít i takové věci, jako že na mě něco zaútočilo, začaly mi chodit záhadné zprávy a měla jsem pocit, že se mnou komunikují elektronické přístroje. Těch informací najednou bylo tolik, že jsem došla až do úplné infomační přehlcenosti, zablokoval se mi počítač, sám změnil tapetu a já už nevěděla, co dál.

Amálka a její úlet

Zdálo se mi, že jsem Panenka Marie a tak jsem šla udělat obřad do Stromovky. A další den jako kdyby mě znal celý svět a všichni mi začali říkat Amálko, fotili si mě ve Stromovce, a já se před nimi cítila skoro jako nahá. Motala jsem se ve zmatených kruzích a celý svět věděl, že jsem mimozemšťan. Nezvládala jsem už ani jíst, ani uklízet, ani spát.

V tomhle stavu mě doma našla kamarádka. Viděla, že mám na podlaze rozlitou modrou barvu, obrazy sundané ze zdí, protože jsem v nich viděla skryté symboly a vzkazy, tak jsem je strhala. Zavolala ještě další kamarády, společně jsme seděli v kuchyni uprostřed strašného nepořádku, pili čaj a jedli ovoce. Poslala mě do sprchy a lehnout si. Když přišlo další channelování a poselství z vyšších sfér, rozhodli za mne, že pojedeme na výlet. Mí přátelé už neunesli to, že měním dimenze jako kanály v televizi, a že nemluví jen se mnou, ale s dalšími deseti lidmi najednou, a tak mě naložili do auta a jeli jsme. V mých očích na dovolenou do hor, v jejich do psychiatrické nemocnice.

Usmíření s peklem

Už si nevzpomenu na všechny obrazy, co mi běžely hlavou, ale vyložila jsem si to tak, že mě asi vezou do pekla. Myslela jsem, že si jedu usmířit peklo a poznat tu pravou temnotu. A že už mě to všechno volá. A tak jsem nastoupila rázně do sanitky, v mých představách do vesmírného prostředku, který jsem ovládala svou myslí a vedla řidiče, kam má jet. Poslušně jsem seděla, mlčela a hleděla z okna. Přišlo mi, že nejedu jen do pekla, ale do světa bitcoinů a kódů. Hlavou mi proběhlo: "Hmm, hezký bitcoinový a zakódovaný svět tady máte. Stromy vypadají podobně, jen ke mně mluví více, než obvykle. Asi mě vezou do nějakého začarovaného tunelu, kde bude na konci peklo."

A peklo to bylo, ale až v noci. Nad postelí jsme měli červené a modré tlačítko. Myslela jsem si, že pokud zapnu červené světlo, vidí mě peklo, a pokud to modré, jsou to mimozemšťané. A tak jsem v noci experimentovala a vyrovnávala si s nimi účty. Vím jen, že z červeného světla vycházeli démoni a pokoušeli se mě sežrat. Jinak moc vzpomínek nemám. Matně si pamatuji svoji mamku, že mi přišla ostříhat nehty, anebo džungli jako mandalovou omalovánku, která vypada jako jeden velký LSD trip. Se spolubydlící, moc milou ženou, jsme si padly do oka, a vyměnily si několik hlubokých konverzací a telepatických spojení. A tak to vlastně bylo fajn. Až na to, že jsem ve stavu divoženy všude rozhazovala své věci a snědla maso, co jsem nejedla už asi dva roky.

ERIKA VYNÁHLOVSKÁ

© COPYRIGHT NA SCESTÍ #7 / 2022

Redakční tým: Pavel Oulík, Tomáš Vaněk, Josef Gabriel, Klára Věžníková, Michal Kašpar, Kateřina Málková, Ondřej Rubeš, Jiří Krupička, Tereza Saxlová, Ivan Břešťák.
Grafika a layout: Alžběta Širůčková
Kontakt: kontakt@offtheroad.cz
www.offtheroad.cz

ČASOPIS VZNIKL S PODPOROU
MAGISTRÁTU HLAVNÍHO MĚSTA PRAHA

Off the road

web pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

www.offtheroad.cz

Na scestí magazín

#7 / 2022